ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ
ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ
Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ

ଡଃ ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଫେସର, ଜାଭିୟର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ଏବଂ ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ

ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ

ଲେଖକ :

ଡଃ ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ :

କଲ୍ୟାଣୀ ନଗର, କଟକ-୭୫୩୦୧୩ , ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୭

ମୁଦ୍ରଣ :

ଟେକ୍‌ନୋ ଆର୍ଟ୍‌ସ୍ ଅଫ୍‌ସେଟ୍

କଲ୍ୟାଣୀ ନଗର, କଟକ-୭୫୩୦୧୩

ମୂଲ୍ୟ : ₹୨୫୦/-

CHAPAMUKTA JIBANA

by

Dr. Fakir mohan Sahoo

Published by

GYANA-BIGYANIKA

Kalyani Nagar,Cuttack-753013, Odisha

First Edition : 2017

Price : ₹ 250/-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନାବିଳ ହସ, ନିଷ୍କପଟ ମୁଖ ଓ

ଭାଷାହୀନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସହ

ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ

ମୋର ନାତୁଣୀ

ତନିସା (ତିଥି)

ହାତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ଲେଖକଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୃତି :

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରଚନା

ବିଚିତ୍ରମନ
ମାନସିକ ବିକୃତି
ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ମାନସିକ ବିକୃତି
ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ
ମନର ମାନଚିତ୍ର
ମନର ରହସ୍ୟ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ଶୈଶବ ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର କୈଶୋର ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ଯୌବନ ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶରେ ରେଧୁକି ପର୍ବ
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ
ଶିଶୁ ମନର ବିଜ୍ଞାନ
ସଚିତ୍ର ମନ
ସବଳ ମନ, ସଫଳ ଜୀବନ
ମନ ଦିଗନ୍ତ
ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନ

ଅନୂଦିତ କୃତି

ଶ୍ରୀ ସାଇ ସତ୍‌ଚରିତ ଗାଥା
ଶିରିଡ଼ିର ସାଇବାବା
ଶିରିଡ଼ିରୁ ପୁଟପର୍ତ୍ତି (ଅନୁବାଦ)
ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ : ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ
(ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷ ଣର ଅନୁବାଦ)
ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ : ପଞ୍ଚଦଶ ଭାଗ
(ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
ଚେତନାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ
ଧ୍ୟାନଦୀପ୍ତ ଜୀବନ
ବିବେକ ସଂପ୍ରୀତି (ଗୀତା ତ୍ରୁସ୍‌ଙ୍କ Love of Conscienceର ଅନୁବାଦ)

ସୁଖାନୁଭୂତିର ମର୍ମକଥା
ସାହିତ୍ୟ ଓ ମନସତ୍ତ୍ୱ
ସାକ୍ଷାତକାର
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର ବାଲ୍ୟପର୍ବ
ଶୈଶବରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ
ଜୀବନ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ
ତଲ୍ଲୀନତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରାକ୍‌ଭାଷ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ଜବରଦସ୍ତ ଅନୁଭବ । ବହୁବର୍ଷ ତଳେ ଏହି ଶୀର୍ଷକ ବହନ କରିଥିବା ମୋର ପୁସ୍ତକଟି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସଂସ୍କରଣ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୋକପ୍ରିୟତା ହାସଲ କରିଥିଲା । ଏହାର ପ୍ରକାଶିତ ସଂଖ୍ୟା ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ବହୁ ବଂଧୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ଏହାର ପୁନର୍ମୁଦ୍ରଣ ପାଇଁ ।

ମୁଁ କେବଳ ଏହାର ପୁନର୍ମୁଦ୍ରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରିନାହିଁ, ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ବିଷୟଟିକୁ ଆଉ ଥରେ ଅବଲୋକନ କରିବାର ଚାହିଦା ଅନୁଭବ କରିଛି । ବିଶେଷତଃ ବିଗତ ଦଶକରେ ସ୍ନାୟୁମନୋବିଜ୍ଞାନରେ ଯେଉଁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ସୂଚନା ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ଅଂକୁରଣ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଘଟିଛି, ତାହା ସହିତ ଜନଜୀବନର ସୁଖାନୁଭୂତି ଗଭୀର ଭାବେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଉଠିଛି ।

ସେହି ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସନ୍ଧାନ ଦେବା ପାଇଁ ମୁଁ ଏପରି ଏକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦିଗରେ ପ୍ରୟାସ କରିଛି । ଶ୍ରଦ୍ଧାଶୀଳ ପାଠକ ପାଠିକାମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକ ଦର୍ପଣରେ ନିଜ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଛବି ଦେଖି ସଚେତନ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ସଂସ୍କାରରେ ଅଂଶୀଦାର ହେବେ ବୋଲି ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ନଭେମ୍ବର ୨୩, ୨୦୧୬

ଶୈଳଶ୍ରୀବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀ

ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରକୃତି

ମାନସିକ ଚାପ : ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା : ୯
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ: ଉତ୍ସ ନିଜର ମାନସିକ ବଳୟରେ ୧୯
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ: ଉତ୍ସ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କରେ : ୩୦
କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ : ୩୮
ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : ୪୭

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ମାନସିକ ଚାପର ବିସ୍ତୃତି ଓ ବିଲୋପ

ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପର ଏକ ଦୁଃଖଦ ପରିଣତି : ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ୫୭
ମାନସିକ ଚାପର ଅନ୍ୟତମ ପରିଣତି : ବିଷଣ୍ଣତା : ୬୩
ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଚାପମୁକ୍ତ : 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ୭୦
ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅସହାୟତାବୋଧ : ୭୪
ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଏକ ଦିଗ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ : ୮୦
ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା: ଅନ୍ୟତମ ସହାୟକ କୌଶଳ : ୮୪
ଆଶାବାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ : ୯୦
ସମନ୍ୱୟ-କୌଶଳ : ୯୬
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ : ୧୦୧
ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ବି ଭଲ : ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ଦିଗ ୧୦୬
ଜୀବନରେ ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ୧୧୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ

ନବ ଦିଗନ୍ତ

ମାନସିକ ଚାପର ସମନ୍ୱୟ : ସମ୍ବନ୍ଧର ମାତ୍ରା ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ : ୧୧୭

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ : ୧୨୬

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ : କେତେ ଶାରୀରିକ, କେତେ ମାନସିକ : ୧୩୧

ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାବାବେଗ : ୧୪୩

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ : ଆଠଟି ନିୟମ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ : ୧୪୮

ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାପ୍ରବଣତା ୧୫୯

ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀର ପରବର୍ତ୍ତୀ : ୧୬୫

ମାନସିକ ଚାପ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆହ୍ୱାନ ଓ ସମନ୍ୱୟ ୧୭୨

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ତ୍ରିଭୁଜ : ୧୭୬

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ୧୮୧

ସମ୍ପର୍କ-ସହାୟକ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ୧୯୮

'ଭଲ' ଦିନ ବନାମ 'ଖରାପ' ଦିନ ୨୦୫

ମଣିଷର ଆବେଗ, ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀର : ୨୦୯

ମାନବୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଓ ପଲ୍ଲବନ : ୨୨୫

ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନା : ୨୩୧

ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ : ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଚାର ୨୪୦

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ୨୪୫

ଜୀବନ ବେଶ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ୨୫୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରକୃତି

ମାନସିକ ଚାପ: ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା

ମାନସିକ ଚାପ ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଅନ୍ୟତମ ସହଚର । ମାନସିକ ଚାପ (Stress)କୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ଜୀବନର ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ଚାପର ଗଭୀରତା ଓ ପରିସର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ମାନସିକ ଚାପକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରି ଆଧୁନିକ ଜୀବନରୁ ଏହାକୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ବାସିତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବିସ୍ତୃତିକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ କରିହେବ । ଏହାର ଖରାପ ପରିଣତିକୁ ହ୍ରାସ କରିହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଧାରାବାହିକ ଆଲୋଚନା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ଚାପ (stress) କ'ଣ ? ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ଧାରଣା ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଲୋକେ ଚାପକୁ ଏକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରୂପେ ସଂଜ୍ଞା ଦେଉଥିଲେ । ବାହ୍ୟିକ ଦାବି (Darnands) ବା ଚାହିଦାସବୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେ ସବୁକୁ ଚାପ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏ ଶବ୍ଦଟି ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନରୁ ଆସିଥିଲା । ଗୋଟିଏ ମନୁଷ୍ୟ ବା ବସ୍ତୁ ନିଜର ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ ନିଜ ଉପରେ ଲଦି ହେଇଯାଉଥିବା ଯେଉଁ ବଳ ବା ଶକ୍ତିର ପ୍ରତିରୋଧ କରେ, ତାହା ସେ ବସ୍ତୁର ଓ ମନୁଷ୍ୟଟିର ଚାପ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଏ ପ୍ରକାର ସଂଜ୍ଞା ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଇଞ୍ଜିନିୟରମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ ହେଲା ।

ଏବେ ମାନସିକ ଚାପର ସଂଜ୍ଞା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଛି । ତଥାପି ମାନସିକ ଚାପ କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ସୂଚନା ଦିଆଯାଏ । ଅତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସରଳ ଭାବରେ କେହି କେହି ଚାପକୁ ବାହ୍ୟିକ ବଳ ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏପରି ବାହ୍ୟିକ ବଳକୁ ବାଧା ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଅସମର୍ଥ ମନେ କରୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ, ମାନସିକ ଚାପର ଉପସ୍ଥିତି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଅତି କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ଆସୁଥିବା ଖବର, ସୂଚନା ଓ ଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେହିପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକ ଓ ଅତିମାତ୍ରାର ଶବ୍ଦ ପରି ଅପ୍ରୀତିକର ପରିବେଶଗତ ଉଦ୍ଦୀପକ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବାହ୍ୟ ଆଶଙ୍କା, କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟର୍ଥତା, ଗୋଷ୍ଠୀର ବାଧ୍ୟବାଧକତା, ନିର୍ଜ୍ଜନତା, ଦୀର୍ଘକାଳ ବନ୍ଦୀ ହୋଇ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ବାହ୍ୟିକଅବସ୍ଥା ସବୁ ମାନସିକ ଚାପର ସୂଚକ । ମୋଟ ଉପରେ ସହଜ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ବାହ୍ୟ ଅପ୍ରୀତିକର ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଚାପକୁ ଏକପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ଧରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟାକଳାପ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ବେଗରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଦ୍ରୁତତର ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ତରଙ୍ଗ ଶାନ୍ତି ସୂଚକ ଆଲ୍‌ଫା-ରୂପରୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଅନ୍ୟରୂପ ଗ୍ରହଣ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଶରୀରର ବାହ୍ୟିକ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ମାନସିକ ଚାପର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେତେକ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଶାରୀରିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ସମାନ ଅର୍ଥରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଅନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଚାପ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ପରିପ୍ରକାଶ । ଏହା ଏକ ଅନୁଭବ । ବାହ୍ୟିକ ଦାବି ତୁଳନାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ବଳ କମ୍ ବୋଲି ମନେ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ।

ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସମ୍ବଳ ରହିଛି । ତାହାର ଭୌତିକ (Physical) ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ତାହାର ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ତାର ପାର୍ଥିବ ସମ୍ପତ୍ତି । ସେହିପରି ତାର ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ତାହାର ପରିବାର, ପ୍ରତିବେଶୀ, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସହକର୍ମୀବୃନ୍ଦ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶାନ୍ତିଭାବ, ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା, କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପରି କେତେକ ମାନସିକ ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଏସବୁ ସମ୍ବଳ ସମାନ ପରିମାଣରେ ନଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ନିଜର ସମ୍ବଳ ବିନିଯୋଗ କରି ସେ ସବୁର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରେ । ମାତ୍ର ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ତାର ସମ୍ବଳ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ଭାବନା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଚାକିରି ହରାଇଲେ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ ତା'ର ଅନ୍ନସଂସ୍ଥାନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ସାହାଯ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ନାହାନ୍ତି । ମନର ଦୃଢ଼ତା ମଧ୍ୟ ବେଶି ନୁହେଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ, ତା'ର ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ବାହ୍ୟିକ ଚାହିଦା ଅତି ଅଧିକ । ସୁତରାଂ ତାର ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହେବ । ହୁଏତ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ ନ କରିପାରେ । ଯାହାକିଛି ସମ୍ବଳ ରହିଛି, ସେ ସବୁର ସହାୟତାରେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବ ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ବାହ୍ୟ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ମାତ୍ରାଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତିନୋଟି କ୍ରମିକ ସୋପାନ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଆଶଙ୍କା, ସମନ୍ୱୟ ଉଦ୍ୟମ ଓ ଅବସନ୍ନତା । ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସୂଚନା ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଆଶଙ୍କିତ ହୁଏ । ତାର କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ସେ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୁଏ । ଅଶୁଭ ସଂକେତଟି ଦେଖି ସେ ଆଶଙ୍କାରେ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର ସମ୍ବଳସବୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଘଟଣାଟିର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ସେ ସହଜରେ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇ ଆଗେଇଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ମାନସିକ ଚାପ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ତିରୋହିତ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ ନ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ଅବସାଦ ବଢ଼େ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଲାନ୍ତ ଓ ଅବସନ୍ନ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ସ୍ତର ତିନୋଟିକୁ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପ୍ରକ୍ରିୟା (General Adaptation System ବା GAS) କହନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱରୂପ

ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଲାବେଳେ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଭୂମିକା ଦିଆଯାଇଛି । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଦାବି ଓ ଚାହିଦା ଅନୁପାତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମ୍ବଳର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଅନୁଭବ କଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱରୂପକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ସହିତ ପ୍ରାୟ ମିଶିଯାଉଥିବା ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନିବା ବିଧେୟ ।

କେଉଁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥା ମାନସିକ ଚାପ ନୁହେଁ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety) ମାନସିକ ଚାପ ନୁହେଁ । ମଣିଷର ଉଦ୍‌ବେଗ ତା'ର ଭାବଗତ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ରାଜ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଚାପ ଆମର ଭାବଗତ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କବଳିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା ବେଳେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୂଚାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ଉଦ୍‌ବେଗ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହେ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ, ଏ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ଅବସ୍ଥା ।

ପୁଣି ମାନସିକ ଚାପ ସ୍ନାୟବିକ ଭାର (Nervous tension) ନୁହେଁ । ଉଦ୍‌ବେଗ ଅନୁଭବ କଲା ପରି ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନାୟବିକ ପୀଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ପୃଥକ୍ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମାନ୍ତିକର ଅନୁଭୂତିକୁ ବୋତଲରେ ଚାପ ଦେଇ କିଛି ରଖିଲା ଭଳି ମନ ମଧ୍ୟରେ ଚାପି ଚୁପି ରଖନ୍ତି । କେତେକ ଲୋକ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ି ବା ସେହିପରି କିଛି ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଇ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ କହିବାକୁ ହେବ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ସ୍ନାୟବିକ ପୀଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ଚାପ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଚାପର ପରିସର ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ଚାପ ସବୁବେଳେ କ୍ଷତିକାରକ । ମାନସିକ ଚାପର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କୁପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ତଥାପି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ପାରିଲେ, ତାର କୁପରିଣତି ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ । ଏପରିକି ବେଳେବେଳେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ମାନସିକ ଚାପ ମଣିଷକୁ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଏ । ମାନସିକ ଚାପର ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରିଭାଷାରେ ଏପରି ସ୍ଥିତିକୁ Exstress କହନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିମୂଳକ ଚାପ । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରୁ ସଂଗୃହୀତ ଶବ୍ଦଟି ଆନନ୍ଦର ସୂଚକ । ମାନସିକ ଚାପ ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହେଲେ ତାକୁ Distress ବା କଷ୍ଟଦାୟକ ଚାପ କୁହାଯାଏ ।

ଅଳ୍ପ ଚାପ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହେବାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଆଦୌ ଚାପ ନଥିବାର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତିକର ହୋଇପାରେ । ବାହ୍ୟ ଜଗତର କୌଣସି ଦାବି ଓ ଚାହିଦା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁନଥିଲେ, ସେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ । କୌଣସି କାମ ନଥାଇ ଉଦ୍ଦୀପନାହୀନ ବିରକ୍ତିକର ଅବସ୍ଥା କିଛି ପରିମାଣରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଏ ଅବସ୍ଥାକୁ Russ (Rustout stress syndrome) କହନ୍ତି । ସୁତରାଂ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ସ୍ୱାଭାବିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସୀମାବଦ୍ଧ ରହିବା ବିଧେୟ ।

ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣର ଚାପକୁ Buss (Burn-out Stress Syndrome) କହନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ କ୍ଳାନ୍ତ ଅବସନ୍ନ ହୋଇ ପଡୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ କୁପ୍ରଭାବର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ଘଟେ । ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ନ ଚାଲି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦର୍ଶାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ତରରେ ନ ରହି ହାନିକର ମାତ୍ରାକୁ ଗତି କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗରେ ଶାନ୍ତଭାବ ନ ରହି ଅସ୍ଥିରତା ସୂଚିତ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଶରୀରର ଗଠନମୂଳକ ପ୍ରକ୍ରିୟାସବୁ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରେ ।

କ୍ରମାଗତ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କଲେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏପରି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଓ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ମାନସିକ ଚାପ ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେ ବେଳେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରି କେତେକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାରଗତ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦର୍ଶାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ, ଅଶ୍ଳୀଳ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିବା ଏବଂ ଅତିମାତ୍ରାରେ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁକୁ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନୁପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ସୂଚାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ଅନ୍ୟତମ କୁପ୍ରଭାବ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ-କୁଶଳତାର ଅଭାବ । ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ହରାଇ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରିପାରେ ନାହିଁ । ନିଜ ସଂସ୍ଥାରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଅନୁପସ୍ଥିତି, ଅବହେଳା ଓ ସମୟନଷ୍ଟ ସୂଚାଇ ଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କୌଣସି କାମରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ରହିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବଡ଼ ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଅସାବଧାନ ହୋଇ ନିଜର ବା ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ଘଟାଏ । ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଯାନବାହାନ ଚଳାଉ ଥିଲେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବ୍ୟୋମଯାନ ଅବତରଣ ପାଇଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୋଠରିରେ ଥିବା ନିୟନ୍ତ୍ରକମାନେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଅନୁମେୟ । ମୋଟ ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ପ୍ରଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ

ମାନସିକ ଚାପ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତା, ଆବେଗ, କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ । ଶରୀରର ରୋଗ ପରି ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣସବୁ ମଣିଷର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଉଠେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯେ ନିଜର ପରିବେଶ ସହିତ ଠିକ୍ ଭାବେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରୁ ନାହିଁ, ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ ।

ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସର ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଅସଂଗତି ଦେଖାଯାଏ । ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସି ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବା ଅସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ । ଏପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଯାହା ଚିନ୍ତା କରୁଛି, ତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ପାଟି ଲାଗେ ଏବଂ ପୂରା ବାକ୍ୟଟି ପ୍ରକାଶ ନ କରି କିଛି ଅଂଶ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ରହିଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ବାକ୍ୟର ଗତି ଖୁବ୍ ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ ।

ଏପରିକି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଜିନିଷ ଆଣିବାକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଜିନିଷଟିର ପ୍ରକୃତ ନାମ ନ କହି "ଏଇଟି ଆଣ ସେଇଟି ଆଣ" ବାରମ୍ବାର କହି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କ'ଣ ଆଣିବ ସେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ବହୁ ସମୟ ଚାଲିଯାଏ । ସେହିପରି "ସେ କାମଟା କର" ବୋଲି ବାରମ୍ବାର କହନ୍ତି, ଅଥଚ କାମଟିର ନାମକରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକାଶ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ଚିନ୍ତା - ଏପରିକି ସାଧାରଣ କଥାଟି ଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବନାରାଜ୍ୟ ସହିତ ଭାବରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆବେଗ ଏକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ରୂପ ନିଏ । ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଳ୍ପ କଥାରେ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିବା, ଅଳ୍ପ କଥାରେ ଅନ୍ୟଉପରେ ରାଗିଯିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି କିଛି କାରଣ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେ ଖୁବ୍ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଓ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ଭାବାବେଗ ଉପରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେନାହିଁ ଏବଂ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ତାଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଏପରି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କବଳିତ କରିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକ ସାମୟିକ ଭାବେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଏପରି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ଲାଗିରହିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଅସଂଗତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ କ୍ଳାନ୍ତି କମାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଅବସର ସମୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା, ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ବାଧା ଅନୁଭବ କରେ ।

ନାଟକ, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ପରିବାର ତାଡ଼ନାରେ ହୁଏତ ସେ ନାଟକ ଉତ୍ସବ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖିବାକୁ ଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ତାର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଠିକ ଭାବେ କିଛି ଉପଭୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ମନଫୂର୍ତ୍ତି କରିବାର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ, ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ତାର ନିଦ୍ରାଗ୍ରହଣରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ସେ ଠିକ୍ ରୂପେ ଶୋଇପାରେ ନାହିଁ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ତାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ କରିଦିଏ । ସେ ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଶୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇପଡ଼ିବା ଫଳରେ କେତେକ କୁବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଓ ଧୂମପାନ କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେକ କ୍ଷତିକାରକ ହାବଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଏପରି କୁବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ତଥାପି ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଭାବରେ ଏସବୁର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘନ ଘନ ଧୂମପାନ କରିବାର ଦୃଶ୍ୟ ବହୁ ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ମାନସିକ ଚାପ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦେଖାଇ ଅନ୍ୟ ସହିତ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସେ ସ୍ୱାଭାବିକତା ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ସ୍ପଷ୍ଟ । ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ମାନସିକ ଚାପର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ହଜମକ୍ରିୟାଜନିତ ଅସୁବିଧା ଲାଗିରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ ସ୍ନାୟବିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ମୁକାବିଲା ନ କରି ଡରୁଆ ଭାବ ଦେଖାଏ ଏବଂ ହତୋତ୍ସାହ ହୋଇପଡ଼େ । ବେଳେବେଳେ ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେଲେ ସେ ଅଚେତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ । ଶାରୀରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟସବୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରହିଲେ କ୍ଷତିର ମାତ୍ରା ବେଶ୍ ବଢ଼ିଚାଲେ ।

ମୋଟ ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବନା, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ବଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମାନସିକ ଚାପ କ୍ଷୀଣ ବା ଶକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଏ ଚାପ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଶକ୍ତଚାପର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଏକ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରକାରଭେଦ

ମାନସିକ ଚାପ ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ, ସାମାଜିକ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ କୁଶଳତା ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । କିନ୍ତୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଅବଧାରଣା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଯୋଜନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ଚାପର ପ୍ରକାରଭେଦ ବୁଝିବା ଦରକାର । ଏ ପ୍ରକାରଭେଦର ଆଲୋଚନା ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଉତ୍ସ ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଚାରି ଶ୍ରେଣୀର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ, ଅନୁଷ୍ଠାନଗତ ଓ ପରିବେଶଗତ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ମାନସିକ ଚାପଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ଭିତ୍ତି କରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଜଞ୍ଜାଳକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଘର ବଦଳାଇବା, ଚାକିରି ଖୋଜିବା, ଜମି କିଣିବା, ଘର ତିଆରି କରିବା, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା, କୌଣସି ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହରାଇବା, ବିଶେଷ କରି ସ୍ତ୍ରୀ ବା ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ମାନସିକଚାପର ସୂଚକ । ତା' ଛଡ଼ା ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପିଲାଙ୍କୁ ଭଲ ସ୍କୁଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ା ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଆଗୁଆ ରଖିବାର ଯୋଜନା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେହିପରି ସନ୍ତାନସନ୍ତତିମାନେ କୁପଥଗାମୀ ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ଚାପକର ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ପ୍ରତିଟି ଚାପକ ଯେ ସବୁ ଲୋକ ପାଇଁ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସେ କଥା ନୁହେଁ, ପ୍ରତିଟି ସୂଚକର ଦ୍ୱାରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପରିମାଣର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଚାପକଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦଳ ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଦଳ ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟ ନୁହେଁ । ସେ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ପରିବାରର ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ସଭ୍ୟ, ସେ ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ସାହିତ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସକ୍ରିୟ ସଭ୍ୟ କିମ୍ବା କୌଣସି ରାଜନୈତିକ ଦଳର ଆଗ୍ରହୀ ସଦସ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି କୌଣସି କ୍ରୀଡ଼ା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ନିଜ ବସ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମିତିର ସଭ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସମୟ ସମୟରେ ଏସବୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଥା ଆଶା କରନ୍ତି । କେତେକ ସମୟରେ ଏ ସବୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବ, କେଉଁ ଗୋଷ୍ଠୀର ପ୍ରିୟଭାଜନ ହେବାପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ି ବେଶ୍ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ନିଜର ଆନୁଗତ୍ୟକୁ କେଉଁ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅଭିମୁଖୀ କରିବ, ସେ କଥା ନେଇ ସେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ।

ସେହିପରି ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପୂରଣ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜିପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ମତବାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନୁଷ୍ଠାନଗତ ମାନସିକ ଚାପଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦବୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରି ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପରିବାରକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମୟର ଏକ ବିଶେଷ ଅଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟୟ କରୁଥିବାରୁ ଏଠାରେ ସେ ବହୁ ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଚାପକର ରୂପ ନିଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା, ସମୟ ତୁଳନାରେ ମାତ୍ରାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାର ଅଭାବ, ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍‌ର ଅଭାବ, ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବ୍ୟବହାର, ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କ୍ଷମତା କାଢ଼ି ନିଆଯିବା, ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିରୁଦ୍ଧରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସେହିପରି ସହକର୍ମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସଂପର୍କର ଅଭାବ, ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ସହିତ କଳହ ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଅନ୍ୟାୟ ନୀତିନିୟମ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥା ବ୍ୟତୀତ ସମାଜ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମନୁଷ୍ୟ ତା' ସମୟର ବହୁ ଅଂଶ ନିଜ ପରିବାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିବାର ହେଉ ବା ସଂସ୍ଥା ହେଉ, ଏ ଦୁଇଟି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଠାରୁ ପୂରାପୂରି ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଦ୍ୱୀପଖଣ୍ଡ ନୁହେଁ । ପରିବାର ଓ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ସମାଜ ଘେରି ରହିଛି । ସୁତରାଂ ସମାଜ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର କେତେକ ଅବସ୍ଥା ଚାପକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ସମାଜର କେତେକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବନ୍ୟା ଭୂମିକମ୍ପ ଓ ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାତ୍ୟା ପରି ସାମୂହିକ ବିପଦ-ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅବସ୍ଥା ଏ ଶ୍ରେଣୀୟ ଚାପକ । ସାଂପ୍ରଦାୟିକ ଦଙ୍ଗା ଓ ପୋଡ଼ାଜଳା ସମୟରେ ପରିବେଶଗତ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଚାପକଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକାକୁ ଚାରୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତି, ଗୋଷ୍ଠୀ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଓ ସମାଜର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଚାପକ ସବୁ ସକ୍ରିୟ ହେଉଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ଏ ଚାରୋଟି ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ :
ଉତ୍ସ ନିଜର ମାନସିକ ବଳୟରେ

ମାନସିକ ଚାପ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଜୀବନର ବହୁ ଦିଗକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ କେତେକ ଧରଣର ମାନସିକ ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବଳୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସତ୍ୟ - ମାତ୍ର ଆମର ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ନ ଥାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଧାରଣା, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ମନେକରାଯାଉ, ବ୍ୟକ୍ତିଟିର କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ନାହିଁ । ଅନିଚ୍ଛାରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଦାୟୀ ନ ହୋଇ ପାରନ୍ତି, ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ବଳୟରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପ ବିଚାର କରାଯାଉ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପର ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

ଭୂମିକା ବର୍ଜନ ଓ ଭୂମିକା ସମନ୍ୱୟୀକରଣ

ପରିବାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ପୀଠ । ଜୀବନର ବହୁ ସମୟ ମଣିଷ ଏ ଦୁଇଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତିବାହିତ କରିଥାଏ । ଏ ଦୁଇଟି ଜୀବନର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ପୁଣି ପରିବାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମଣିଷକୁ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ହେଉ ବା ପରିବାର ହେଉ, ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କଲେ ସେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ଉଦ୍ୟମ କରେ ମାନସିକ ଚାପର ହ୍ରାସ ପାଇଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସବୁ ସମୟରେ ତା'ର ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ (Coping mechanisms) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଏହି ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀଟି ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିବାର ଭଙ୍ଗୀ । ଏହାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ଭଙ୍ଗୀ (Ap-proach Strategy) କୁହାଯାଇପାରେ । ଏ ଶୈଳୀରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ କରେ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହାୟତା ନିଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅବସ୍ଥାଟିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ନିଜର ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାୟସବୁର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାର ଅନ୍ୟ ଭଙ୍ଗୀଟି ହେଉଛି ପଳାୟନ କୌଶଳ (Avoiding Strategy) । ଏ ଶୈଳୀର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟାଟିକୁ ସ୍ୱୀକାର ନ କରି ପଳାୟନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ନିଦ୍ରା ଯାଇ, ଟି.ଭି. ଦେଖି, ତାସ୍ ଖେଳି ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଇଛି, ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସମ୍ମୁଖୀନ ଶୈଳୀ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ପଳାୟନ ଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କରି ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମୟ ଲାଗି ମାନସିକ ଚାପର ତାଡ଼ନା ଅନୁଭବ କରି ନଥାଏ । ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏହି ଚାପ ମାତ୍ରାଧିକ ରୂପ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଳାୟନଭଙ୍ଗୀ ପରି ଅନୁପଯୋଗୀ ଶୈଳୀ ଏବଂ ସମ୍ମୁଖୀନ ଭଙ୍ଗୀ ପରି ଫଳପ୍ରଦ ଶୈଳୀ ବ୍ୟବହାରର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ସେ ଦୁଇଟି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କିପରି ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତାହା ସଂପର୍କରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରଥମେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା (role) କୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଆଣିଥାଏ । ଏହି ଭୂମିକା ସହିତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କର ବହୁ ଜିନିଷ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକାର ପ୍ରତିଟି ଦିଗ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଥିବା ଧାରଣା ଓ ତାର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନ । ଏ ବ୍ୟବଧାନ ଯେତେ ବେଶି ହୁଏ, ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସଂପର୍କରେ କିଛି ନା କିଛି ଧାରଣା ଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ତା'ର ଆତ୍ମଧାରଣା । ସବୁବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଧାରଣା ଓ ସେ କରୁଥିବା କାମ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଅସଂଗତି ନଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରେ ଯେ ସେ ଶାନ୍ତିକାମୀ ଏବଂ ସେ ସଂପାଦନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ତବହୁତେ ବିଶ୍ୱର ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିଗରେ ଚାଳିତ ହେଉଛି । ଆମ ଧାରଣା ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ସଂଗତି ଥିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସେ ହୁଏତ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ ସେ ଶାନ୍ତିକାମୀ । ଅଥଚ ସେ ଏପରି ଏକ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ଯେଉଁଠାରେ ଯୁଦ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପଳାୟନ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ । ତାହା ଭୂମିକା ବର୍ଜନ (Role rejection) ର ରୂପ ନିଏ । ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନକୁ ବର୍ଜନ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ ସେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମଧାରଣା ବଦଳାଇ ପାରେ । ସେ ପୂର୍ବପରି ଶାନ୍ତିକାମୀ ନ ରହି ନିଜର ବିଚାରଧାରାରୁ ଶାନ୍ତିକାମନାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିପାରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସବୋଧକୁ ଅତୁଟ ରଖି କାମରେ ଚରମ ଅବହେଳା କରିପାରେ । ଏପରିକି ସଂସ୍ଥା ଛାଡ଼ି ପଳାଇ ଯାଇପାରେ । ଏ ପ୍ରକାର ବର୍ଜନମୁଖୀ କୌଶଳ ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ନିଜର ବିଶ୍ୱାସଧାରା ବିଶେଷକରି ଭଲ ବିଚାରଧାରାକୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଏ । ସେହିପରି ବିଶ୍ୱାସକୁ ଅକ୍ଷତ ରଖି କାମରେ ଅବହେଳା କଲେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଭୂମିକା ବର୍ଜନ ଉପାୟଟି ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏହା ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ବଦଳରେ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଏ ପ୍ରକାର ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଭଙ୍ଗୀଟି ହେଉଛି ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବା । ବ୍ୟକ୍ତି କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଂଶଟି ତାର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ସହତ ସଂଯୋଜିତ ହୋଇପାରିବ, ସେ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରେ । ଏହାକୁ ଭୂମିକା ସମନ୍ୱୟୀକରଣ (Role integration) କୁହାଯାଏ । ଉପର ଉଦାହରଣରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥିବା ଗୋଳାବାରୁଦ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥାରେ ଉତ୍ପାଦିତ ସାମଗ୍ରୀର ମାନବ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଦିଗ ସବୁ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ମନୋଭାବ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶ୍ୱାସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରେ ।

ଭୂମିକା ବିଲୋପ ଓ ଆପୋଷ ସମାଧାନ

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଅନେକ ସମୟରେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆଧୁନିକ ମଣିଷ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଦସ୍ୟ ନୁହେଁ, ସେ ଏକାଧିକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ । ସେ କାମ କରୁଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀ ହେବାସ୍ଥଳେ ସେ ନିଜ ପରିବାରର ଜଣେ ସକ୍ରିୟ ସଭ୍ୟ । ପୁଣି ଏକା ସମୟରେ ସେ କୌଣସି କ୍ଲବ୍‌ର ପଦାଧିକାରୀ ହେବା ବେଳେ କୌଣସି ସାହିତ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅଂଶୀଦାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଏ ସମସ୍ତ ଭୂମିକା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଶା ପୋଷଣ କରନ୍ତି । କର୍ମଚାରୀ ହିସାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଆଶା କରାଯାଏ । ପରିବାରର ପାଳନକର୍ତ୍ତା ରୂପେ ତା'ଠାରୁ ପ୍ରତିପୋଷଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱର ଆଶା ରଖାଯାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟସବୁ ସୌଖିନ ଅନୁଷ୍ଠାନ କିଛି କିଛି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ଭୂମିକା ସହିତ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ସମୟର ପରିମାଣ ସୀମିତ ଓ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଭୂମିକା ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ବଳ ଉପରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧାଭାସ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ପରିବାରର ପାଳନକର୍ତ୍ତା ରୂପେ ନିଜର ସନ୍ତାନକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଭୂମିକା ସହିତ ପୁଲିସ୍ ଅଫିସ୍‌ର ରୂପେ ନିଜର ଅପରାଧୀ ପୁତ୍ର ସହିତ କଠୋର ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଭୂମିକା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭୂମିକାସବୁ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ବାଦ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ କର୍ମସଂସ୍ଥାନର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଧିକ ଭୂମିକା

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଥାଏ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକର ଭୂମିକା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯାହା, ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ହୋଇ ନଥାଏ । ଛାତ୍ରମାନେ ଓ ସହକର୍ମୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୁଖ୍ୟ ଓ ପରିଚାଳନା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଶା ପୋଷଣ କରନ୍ତି । ଏସବୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

ଭୂମିକାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବିରୋଧ ଘଟି ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ କିମ୍ବା ପଳାୟନ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରେ । ପଳାୟନ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀଟି ଆଦୌ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏ ଭଙ୍ଗୀରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ଭୂମିକା ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକା ଗୁଡ଼ିକ ଏକପ୍ରକାରେ ଅବହେଳା କରିଯାଏ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଭୂମିକା ବିଲୋପ (Role elimination) କୁହାଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର କର୍ମଚାରୀ ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ନିଜର ପାରିବାରିକ ଭୂମିକାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଇପାରେ । ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀର ଭୂମିକାକୁ ମୁଖ୍ୟ ବିଚାର କରି ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱସବୁ ଭୁଲିଯାଇପାରେ । ଏପରି ଭୂମିକା ବିଲୋପ ସାମୟିକ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାପକୁ ଲାଘବ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସୂତ୍ରରେ ଏପରି ଭୂମିକା ଲୋପ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀଟି ହେଉଛି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଶୈଳୀ । ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ଆପୋଷ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ଭୂମିକାସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଭୂମିକା ଆପୋଷ ସମାଧାନ (Role negotiation) କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଧରାଯାଉ, ନିଜ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ ନେଇ ବହୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସୁଛି । କେଉଁଠାରେ କେତେ ସମୟ ଦେବାକୁ ହେବ, ତାହା ନେଇ ବିବାଦ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । କର୍ମସଂସ୍ଥାନରେ ଧରାବନ୍ଧା ସମୟଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବାକୁ ପଡୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ପରିବାର ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ସମୟ ଦରକାର କରୁଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ଥାର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ଏକ ଆପୋଷ ସମାଧାନ ଆଣିବା ଉଚିତ । ସେ ହୁଏତ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦେଇପାରେ ଯେ ସାମୟିକ ଭାବେ ସଂସ୍ଥା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖିଥିବାରୁ ସେ ଅପରାହ୍ଣ ପାଞ୍ଚଟା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଳେ ଘରକୁ ନ ଫେରି ସନ୍ଧ୍ୟା ସାତଟା ସମୟରେ ଘରକୁ ଫେରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ମାତ୍ର ସକାଳେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ଦଶଟାରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବାରୁ ସେ ଦଶଟାରେ କାମକୁ ଆସିବ । ସକାଳେ ତା'ର ପରିବାର ତା'ଠାରୁ କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚୟ ପାଇବାକୁ ହକ୍‌ଦାର । ଏପରି ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସମ୍ମତି ଲାଭର ଅସୁବିଧା ହେବନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ ସେ ବୁଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସାମୟିକ ଭାବେ ସେ ସଂସ୍ଥା ପାଇଁ କିଛି ଅଧିକ ସମୟ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦେଉଛି । କିନ୍ତୁ ସକାଳେ ସେ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଦାୟିତ୍ୱ ବୁଝିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ଏଠାରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପକଙ୍କ ଗବେଷକର ଭୂମିକା ଓ ସାହିତ୍ୟିକର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସିପାରେ, ବିଶେଷ କରି ଅଧ୍ୟାପକ ଜଣକ ଭାଷା ବିଭାଗର ଅଧ୍ୟାପକ ହୋଇ ନଥିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ହୁଏତ ନିଜର ଅନୁସଂସ୍ଥାନ ତାଡ଼ନାରେ ଗବେଷକର ଭୂମିକାଟିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସାହିତ୍ୟିକର ଭୂମିକାଟିକୁ ବିଲୋପ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ବିଜ୍ଞତା ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ହେବ ନାହିଁ । ଏପରିସ୍ଥଳେ ସେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମୟ ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଗବେଷଣାରେ ବୁଡ଼ିରହି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସାହିତ୍ୟ ରଚନାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି । ଏପରି ଆପୋଷ ସମାଧାନ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଭୂମିକା ସ୍ଥାଣୁତା ଓ ଭୂମିକା ଚଳନ

ସବୁ ସଂସ୍ଥା ସମାନ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ନୁହନ୍ତି । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସଂସ୍ଥା କେବଳ ସୁପରିଚାଳିତ ନୁହେଁ, ଏହା ସଂପ୍ରସାରଣଶୀଳ । ଏପରି ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ସମୟର ଗତି ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ଅଗ୍ରଗତି କରନ୍ତି । ନୂଆ ନୂଆ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ଭୂମିକାସବୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କେତେକ ସଂସ୍ଥାରେ ବିକାଶମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରସାର ନ ଘଟୁଥିବାରୁ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗୋଟାଏ ପ୍ରକାର କାମ କରିଆସୁଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଏପରି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପଦୋନ୍ନତି ଘଟି ନୂଆ ନୂଆ ଭୂମିକାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଲୋକମାନେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର କାମକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି କରିବା ଫଳରେ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ (Stagnation) ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଏହା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ନ କରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପ୍ରକାର ଆଗ୍ରହହୀନ ଭାବରେ ସେ କାମଟିକୁ ଆବୋରି ନେଇ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ଅନୁଭୂତିବିହୀନ ହୋଇ ଅସହାୟତାବୋଧ ନେଇ ସେମାନେ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ପଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ଏ ଭାବନାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କାମ ଚଳାଇ ନିଅନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନଥାଏ । ବହୁତ ସମୟରେ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱର କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କିଏ ଦଂଶନ କଲାପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଏପରି ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଭୂମିକା ଚଳନ (Role Transition) କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାଟି ଗୋଟିଏ ଭୂମିକାରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଉନ୍ନତ ଭୂମିକାର ପରିସର ଯୋଗାଇ ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିଜ ଭୂମିକାର ଉନ୍ନତ ରୂପରେଖ ଯୋଗ କରି ଆଗେଇ ପାରେ ।

ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ଅଧ୍ୟାପକ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ପଦବୀକୁ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇପାରି ନାହାନ୍ତି । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପୂର୍ବ ପଦବୀ-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରି ସେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେଣି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ନିଜ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ଓ ନିଜ ବିଭାଗର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ନୂଆ ନୂଆ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଟିଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ଗତାନୁଗତିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶାସବୁ ହେଉଛି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିଚାଳନାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ କରି କର୍ମଚାରୀଜଣକ ନିଜର କର୍ମଧାରାକୁ ଗତିଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆତ୍ମନିଯୋଗ କରିବା ଆତ୍ମବିକାଶର ସହାୟକ ହେବ । ବିଭିନ୍ନ ସେମିନାର, କର୍ମଶାଳା ଓ ଆଲୋଚନାଚକ୍ରରେ ଭାଗ ନିଆଯାଇପାରେ । ସମାଜର କେତେକ କାମରେ ନିଜକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ନିଜର ପେସାଗତ ଉନ୍ନତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏହିପରି ବହୁ ସମ୍ଭାବନାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରାଯାଇ ସେ ଗୁଡ଼ିକର ସୁଯୋଗ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ, ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେପରିକି ତାର ଅନୁଭବ ହେବ ଯେ ସେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଟକିଯାଇ ନାହିଁ । ସଂସ୍ଥାରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁ ତାର ପଦୋନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟ ସେ ବିକାଶପଥରେ ନିଜେ ଅଳ୍ପବହୁତେ ଆଗେଇଛି । ଏପରି ଅନୁଭୂତି ଆସିଲେ ତା'ର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ବେଳେବେଳେ ନିଜ ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜର ଉପଯୋଗୀ ହେଲାଭଳି କାମ କରି ଗତିଶୀଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ହୋମିଓପାଥି ପରି ହିତକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସଂଯୋଜିତ କରି ଭୂମିକାର ଚଳନଜନିତ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଭୂମିକା ବିଧିକରଣ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ

ବହୁ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ ଚାପର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା (Role ambiguity) ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥାରେ ଯୋଗଦେବା ସମୟରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ତା'ର ସବିଶେଷ ଧାରଣା ନଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ତା'ର କାମଟି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀମାନେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ତାଲିମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦିଆଯାଏ । ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଧାରଣା ସ୍ପଷ୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟତର ହୁଏ ।

ମାତ୍ର ସବୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛା ଯୋଗୁ ହେଉ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉଦାସୀନତା ଯୋଗୁଁ ହେଉ, କେତେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କାମ ଓ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସଠିକ ଓ ସବିଶେଷ ଧାରଣା ଗଠନ କରି ନଥାଏ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ତା'ଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରୁଛି ? ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ତାଠାରୁ କ'ଣ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରନ୍ତି ? ବ୍ୟକ୍ତିର ସହକର୍ମୀମାନେ ତା'ଠାରୁ କି ଆଶା ପୋଷଣ କରନ୍ତି ? ସେ କେତେ ସମୟ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ? କି ପ୍ରକାର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସେ ନିଜର କାମଟିକୁ କରିବା ଉଚିତ୍ ? ତାର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତା'ଠାରୁ କ'ଣ ଦେଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ବେଳେ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଥିଲେ ତାର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିଛି ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ନ ଥିଲେ ତା'ର ଭୂମିକାଜନିତ ଅସ୍ପଷ୍ଟତା ଅଧିକ ବୋଲି ଧରାଯିବ ।

ଭୂମିକାଜନିତ ଅସ୍ପଷ୍ଟତା ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଜାଣି ନ ପାରିବା ଫଳରେ ସେ ଅଧିକ ତ୍ରୁଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

କରି ବସିବ । ଅସ୍ପଷ୍ଟତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ସେ ଅନ୍ୟକୁ ଖୁସି କରାଇବାକୁ ଯାଇ ହୁଏତ ଅନ୍ୟକୁ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ବସିବ ।

ଏପରି ଅସ୍ପଷ୍ଟତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଏକ ଅନୁପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ବାଛି ନିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ପୂର୍ବରୁ ସେହି ପଦବୀରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଯାହା କରିଯାଉଥିଲେ ସେ ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ତାହା ହିଁ କରି ଯାଆନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଟାଇପିଷ୍ଟ । ନିଜର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଧାରଣା ନଥିଲେ ସେ ମନେ ମନେ ଧରି ନିଅନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର କାମ ହେଉଛି ଟାଇପ୍ କରିବା । ଦିନକୁ ଦଶ ବାର ପୃଷ୍ଠା ଟାଇପ୍ କରିବା । ଦିନକୁ ଦଶବାର ପୃଷ୍ଠା ଟାଇପ୍ କରିଦେଲେ ତାଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଶେଷ । କେଉଁ ଚିଠିର ଟାଇପ୍ ପ୍ରଥମେ କରାଯିବ, କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ ଏବଂ କାହା ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରାଯିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମୁଣ୍ଡ ଖେଳାଇବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ନ କରି ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଔଷଧ ସେବନ କଲା ପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ନିଜର ସୀମିତ ଓ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ନିଜର ଭୂମିକା ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତି । ଏହା ହିଁ ବିଧିବଦ୍ଧ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ – ଏହା ଭାବି ନିଜର ଭୂମିକା ବିଧି କରନ୍ତି ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ଭୂମିକା ବିଧିକରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷତିସାଧନ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା ହରାଏ, କର୍ମକୁଶଳତା ହରାଏ ଏବଂ ପଦୋନ୍ନତିର ସମ୍ଭାବନା ଦୂରେଇଯାଏ ।

ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ଭୂମିକା ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ । କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମନର ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜ ଭିତରେ ଚାପି ନ ରଖି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କି କି କାମକୁ ଉଚ୍ଚ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତି ? ସହକର୍ମୀମାନେ ତା'ଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରନ୍ତି ? ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତାଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଶିଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରି ନିଜର ଧାରଣାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିହେବ ।

ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ମନକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଦରକାର । ସମାନ ପ୍ରକାର କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ନିଜର ଅଜ୍ଞତା ଦୂର କରିବା ଉଦ୍ୟମ କରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଣି ହେବ । ଧାରଣାର ପରିସର ଯେତେ ବିସ୍ତୃତ ହେବ, ମାନସିକ ଚାପ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିବାକୁ ଲାଗିବ । ସୁତରାଂ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକାଜନିତ ଅସ୍ପଷ୍ଟତାର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟୀ କରଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭୂମିକା ହ୍ରାସ ଓ ସଂକ୍ଷେପୀକରଣ

ସୀମିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଚାପ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ । ସମ୍ଭବ ହେଉ ନଥିବା ପରିମାଣର କାର୍ଯ୍ୟର Role Overload ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ବହୁସଂଖ୍ୟକ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇ ଅନେକଙ୍କ କଥାରେ ରାଜି ହୋଇଯାଇ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କାରଣ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପୂରଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟର ବହୁଳତା ଜନିତ ଚାପ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ସହଜ ପନ୍ଥାଟି ବାଛିନିଏ । ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ କାମକୁ ହାତକୁ ନେଇ ବାରମ୍ବାର ବିଫଳ ହେଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେତୋଟି କାମକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଦିଏ । ଏହାକୁ ଭୂମିକାହ୍ରାସ (Role Reduction) କୁହାଯାଏ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୟ ତୁଳନାରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଅପରାଗତା ଦର୍ଶାଇବା ପରେ ଏପରି ଭୂମିକା ହ୍ରାସ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତରବରିଆ ଭାବରେ କେତୋଟି କାମକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଉଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ହ୍ରାସରେ କୌଣସି ଯୋଜନା ବା ସୁଚିନ୍ତିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନଥାଏ । ଫଳରେ ଏପରି ଭୂମିକା ହ୍ରାସ କଲା ପରେ ସେ ଅନେକ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତା'ର କେତୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ଅଥଚ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ କାମ ଗୁଡ଼ିକରେ ବହୁତ ସମୟ ଦେଇଛି । ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲା ପରେ ସେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ।

ସୁତରାଂ ଭୂମିକା ହ୍ରାସ ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନଥାଏ । ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ କାମ ଥିଲେ କେବଳ କାମର ସଂଖ୍ୟାକୁ ନ ଦେଖି କାମର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । କେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କେଉଁ ସବୁ କାମ ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଚାର କରି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ନିତାନ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍, ତାହା ସ୍ଥିର କରି ଭୂମିକାକୁ ସଂକୋଚନ କରାଯାଇପାରେ । ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ କଥାଟି ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭୂମିକା ହ୍ରାସ ସହିତ ସମାନ କରାଯାଇପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାତ୍ର ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରେ ଭୂମିକା ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ କାମରେ ସଂଖ୍ୟା କମାଇ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟସବୁର ସାରବତ୍ତାକୁ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖି ଅଦରକାରୀ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ବାଦ୍ ଦିଏ ।

ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ସୁଚିନ୍ତିତ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଅନାବଶ୍ୟକ ମେଦବୃଦ୍ଧିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଲା ପରି ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀରେ ପ୍ରତିଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରତିଟି ଦାୟିତ୍ୱକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସେଥିରେ ଥିବା ଅଦରକାରୀ ଅଂଶକୁ ବାଦ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ବୃହତ୍ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କର ଆପତ୍ତି ଅଭିଯୋଗସବୁ ବିଚାର କରି ସେ ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଏବଂ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଦେବା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏତେ ସଂଖ୍ୟକ ଗ୍ରାହକ ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ଆସନ୍ତି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ଅଭିଯୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ପଢ଼ିବା ବା ଶୁଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେତିକି ଅଭିଯୋଗ ଶୁଣିବା ସମ୍ଭବ ହେଲା, ସେତିକି ଶୁଣି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଦେବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଭୂମିକା ହ୍ରାସର ଏକ ନମୁନା, ମାତ୍ର ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସମ୍ମାନ ହାନି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ସଂପର୍କରେ ସନ୍ଦେହ ଜାତ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଏହା ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି । ଅଭିଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପାଇଁ ସେ ଏକ ମାନଦଣ୍ଡ ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ମାନଦଣ୍ଡ ତଳେ ରଖିଥିବା ଅଭିଯୋଗପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ଦେଇ କେବଳ ଯଥାର୍ଥ ଅଭିଯୋଗ ପତ୍ର ବିଚାର କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ କେଉଁ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ସେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର କେତେକ ଅଭିଯୋଗକୁ ବିଚାର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ସୂଚାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ସଂକୋଚନ ଶୈଳୀ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାପ :
ଉତ୍ସ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କରେ

ପ୍ରତିଟି କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥାରେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପୁଣି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାଧିକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରିବାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମାନସିକ ଚାପ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ହୁଏ । ଏପରିସବୁ ମାନସିକ ଚାପ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଧରଣର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତୋଟି ମାନସିକ ଚାପର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ ।

ଭୂମିକା ପୃଥକୀକରଣ ଓ ଭୂମିକା ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ

ସାମାଜିକ ଜୀବନରୁ ନିର୍ବାସିତ ହୋଇ ଏକାକୀ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହୁଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନ୍ୟଠାରୁ କିଛି ଗ୍ରହଣ କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର କିଛି ପ୍ରଦାନ କରି ସେ ଆମୋଦିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସାମାଜିକ ଜୀବନରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇ ନିଃସଙ୍ଗତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟସଂସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସାଧାରଣ କର୍ମଚାରୀ ହେଉ ବା ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ଅଧିକାରୀ ହେଉ, ବିଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବହୁ ଭୂମିକା ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଭୂମିକାଠାରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ କରି ନିଜ କାମ ଓ ନିଜ ଭୂମିକାର ଏକ ଅଟଳ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ସୀମା ଅଙ୍କନ କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ନିଜର କାମଟି କରିଦେଇ ଅନ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକା ସହିତ ନିଜ କାମର କ'ଣ ସଂପର୍କ ରହିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଓ ପରାମର୍ଶରେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରାଯାଇପାରେ, ସେ ଦିଗରେ ଆଦୌ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏପରି ଭୂମିକା ପୃଥକୀକରଣ (Role Isolation) ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ନୂଆ ନୂଆ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ଆଲୋଚନା ନ କରିବା ଫଳରେ ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା ନ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧାଲାଭରୁ ବଂଚିତ ହୁଏ । ସେହିପରି ଉପରିସ୍ଥ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରି କେତେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ହରାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ଭୂମିକାଟିକୁ ଗୋଟିଏ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଦ୍ୱୀପର ରୂପ ଦେଲେ ସଂସ୍ଥା ପରି ବିରାଟ ଜଳଭାଗରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସବୁ ସଂପଦ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ସଂଯୋଜନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସେ ଜଣେ ଟାଇପିଷ୍ଟ୍ ହୋଇଥିଲେ କେବଳ ଟାଇପ୍ କରିବା କାମଟି ସାରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତି ନଜର ନଦେବାର ମନୋବୃତ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କାମ ସହିତ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ଷ୍ଟୋର୍‌ର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି ଟାଇପ୍ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ସବୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରିବାର କଥା । କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏକାଧିକ ଟାଇପିଷ୍ଟ୍ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି କାର୍ଯ୍ୟସବୁକୁ କିପରି ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇପାରେ, ସେ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରେ । ତାର ସହକର୍ମୀମାନେ, ତାର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତା'ଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି - ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ତତ୍ପରତା ଥିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ବିଧେୟ ଯେ ପ୍ରତିଟି ଭୂମିକା, ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାଠାରୁ ଯେତେବେଶି ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇପଡ଼ିବ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ହେବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପରସ୍ପର ସଂପର୍କଶୀଳ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ପାଇପାରିବେ ଓ ମାନସିକ ଚାପର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ଭୂମିକାଟିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ସହିତ ସଂଯୋଜିତ କଲେ କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଲାଭ ହୋଇ ନଥାଏ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଭୂମିକା ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଫଳରେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରେ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ପଦୋନ୍ନତି ଘଟିଲେ ସେ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରିଚିତ ମନେହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଆଶଙ୍କା କମ ହୁଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଭୂମିକା ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଫଳରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ଓ ପରାମର୍ଶ ପାଇବା ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ତାହା ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ଭାବାବେଗ ଓ ଅନୁଭୂତି ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରି ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ଶେଷରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଶରୀରର ପ୍ରତିଟି ଅଂଶ ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ସହିତ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରି ସମଗ୍ର ଶରୀରର କୁଶଳତା ରକ୍ଷା କଲା ପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭୂମିକା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଭୂମିକାର ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ସଂସ୍ଥାର ବିକାଶ ଆଣିଥାଏ ।

ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଓ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆମଠାରୁ ଆଶାପ୍ରତ୍ୟାଶା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆଶା କରନ୍ତି ଯେ ଆମେ ଆମର ଦାୟିତ୍ୱଟିକୁ ଉତ୍କର୍ଷର ସହ ସମ୍ପାଦନ କରୁଁ । ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଜନ୍ମେ ଯେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତା ଅସାଧାରଣ ହେଉ । ସଂସ୍ଥାରେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆମର ଭୂମିକାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଜନ୍ମ ହେଉଥିବା ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରତ୍ୟାଶାସବୁକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ପରିପୂରଣ ନ କରିବାର ଅସ୍ୱସ୍ତି ଆମ ମନରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏପରି ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ଗତାନୁଗତିକ ପନ୍ଥାରେ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ (Role Taking) କରିଥାଏ । କ'ଣ କଲେ ଓ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କଲେ - ସେ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଆଶାନୁରୂପ ସମର୍ଥନ ପାଇବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିପାରେ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା ରୀତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରିଚାଲେ । କେହି ପଚାରିଲେ ସେ ସହଜ ଉତ୍ତରଟି ଦେଇବସେ । 'ପୂର୍ବରୁ ମୋ ଜାଗାରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତ ଏହିପରି କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେପରି କରୁଛି । ମୋର ତ୍ରୁଟି ରହିଲା କେଉଁଠି ?'

ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମରେ କାମ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଏପରି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ଯେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପଦ୍ଧତିରେ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ଆଶା ପୂରଣ କରିପାରିବ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରାଇ ପାରିବ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୋଷତ୍ରୁଟିର ମାତ୍ରା କମ୍ ରଖିପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ଏକ ପ୍ରକାର ପଳାୟନମୁଖୀ ଭଙ୍ଗୀ । ସାମୟିକ ଭାବରେ ଏହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଚାପ ହ୍ରାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେବଳ ଦୈନନ୍ଦିନ ବୃତ୍ତିରେ କାମ ଚଳାଇ ନିଏ, ମାତ୍ର ନିଜର ପେସାଗତ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଛରେ ପଡ଼ିରହେ । ଦୀର୍ଘଦିନ ପରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ଘଟିନାହିଁ - ଏହା ଅନୁଭବ ହେବାମାତ୍ରେ ସେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ ।

ସୁତରାଂ ଧରାବନ୍ଧା ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ (Role Taking) ର ଉଦ୍ୟମ କରିବା ବିଧେୟ । ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଧରାବନ୍ଧା ରୀତିରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରି ନ ଦେଇ ନିଜର ରୁଚି, ନିଜସ୍ୱ ଶୈଳୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜର ମୌଳିକତା ଓ ନୂତନତ୍ୱର ପ୍ରତିଫଳନ ଆଣିବା ବିଧେୟ ।

କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବା ବେଳେ ନିଜର ମୌଳିକତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ କାମଟି ଉନ୍ନତ ହୁଏ । ବିଳମ୍ବରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଏହା ଆକର୍ଷଣ କରେ । ସହକର୍ମୀମାନେ ସମ୍ମାନ ଓ ପ୍ରଶଂସା ଲାଭ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ନୂତନତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ଛାପ ଦେଇ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ରୂପରେଖ ଦେବା ହେଉଛି ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ । ନୂତନ ଶୈଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ ପଦ୍ଧତିଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁକରଣୀୟ ହୋଇଉଠେ ।

ଅବଶ୍ୟ ନୂତନତାର ମାତ୍ରା ବେଳେବେଳେ କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନୂତନତାର ମାତ୍ରା ଖୁବ ଅଧିକ ହେଲେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ହଠାତ୍ ଏହାର ଉପଯୋଗିତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ନଥା ି । ଅଧିକ ଅପରିଚିତ ପନ୍ଥାଟି ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସମର୍ଥିତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଫଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରଶଂସା ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସଦିଚ୍ଛା ପାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସମାଲୋଚନା ପାଇବାରର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପୂରାପୂରି ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ଏ କଥା ଅନ୍ତତଃ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପୂରାପୂରି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ଓ ପୂରାପୂରି ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣ ପ୍ରୟୋଜନ । ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ ସହିତ ଭୂମିକା ନିର୍ମାଣକୁ ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାର ସମର୍ଥ ହୁଏ ।

ଭୂମିକା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ପୁଷ୍ଟିକରଣ

ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ ତାହାଠାରୁ କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ କାଢ଼ି ନିଆଯିବା । ବ୍ୟକ୍ତି କିଛିଦିନ ଧରି ନିଜର ଭୂମିକା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କାମ କରି ଆସିଥାଏ । ହୁଏତ ଏ ସବୁ କାମକୁ ସେ ଉପଭୋଗ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜକୁ ପରିଚୟ ଦିଏ ।

କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ତା'ଠାରୁ କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର କଲେ ସେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏହି ହସ୍ତାନ୍ତରର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ହୁଏତ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମକୁଶଳତାର ଅଭାବ ଦେଖି କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ଛଡ଼ାଇ ନିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ସେହି କାମରେ କୁଶଳତା ହାସଲ କରିଥିବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ଥାରେ ଯୋଗ ଦେଲେ ତାଙ୍କୁ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେଇ ପୂର୍ବବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଆଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହୋଇପଡ଼ିଛି, ଏହା ଅନୁଭବ କରି ଦାୟିତ୍ୱ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମାତ୍ରାଧିକ କାମ କରୁଛି ଭାବି ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ନ ପଡ଼ିଥିଲେ ତାଙ୍କଠାରୁ ଦାୟିତ୍ୱ କାଢ଼ି ନିଆଯିବା ଘଟଣାଟି ଅପମାନସୂଚକ ମନେହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ ।

ଏପରି ଅପମାନଜନକ ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବଶିଷ୍ଟ ଦାୟିତ୍ୱକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜେ କିଛି ହରାଇଲା ପରି ଅନୁଭବ କରେ । ଧରାଯାଉ, ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥାର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲୋକସଂପର୍କ ଓ ସଭାସମିତି ଆୟୋଜନ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଲୋକସଂପର୍କ ଦାୟିତ୍ୱ କାଢ଼ି ନିଆଗଲା । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜର ସମ୍ମାନ ହରାଇଛନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କଲାବେଳେ ସେ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ, ତା'ର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇବ । ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହେବ ।

ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ, ସମ୍ମାନ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ କ'ଣ କରିବସନ୍ତି । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ହାତରେ ଆଉ ଯେତିକି ଦାୟିତ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ରହିଗଲା, ସେସବୁ ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ (Exhibit) କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କଲେ । ଉପର ଉଦାହରଣର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଲୋକସଂପର୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ହରାଇଲା ପରେ ସେ ସଭାସମିତି ଆୟୋଜନ କଲାବେଳେ ଅଯଥାରେ ଅଧିକ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି । ଅଦରକାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଡାକିହାକି ନିଜ କାମର ବଡ଼ିମା ବଖାଣନ୍ତି । ଏପରି ପ୍ରଦର୍ଶନମୁଖୀ ମନୋଭାବ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନର କ୍ଷତକୁ ଲୁଚାଇରଖେ । ମାତ୍ର ଏହା ବେଶି ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । କିଛିଦିନ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ-ମୁଖୀ ଉଦ୍ୟମ ଏକ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ନୁହେଁ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ହସ୍ତାନ୍ତର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରୁତ୍ସାହିତ ନ ହୋଇ ହାତରେ ଥିବା ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନକୁ କମନୀୟ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିପାରେ । ହାତରେ ଥିବା ଦାୟିତ୍ୱଟି କିପରି ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ଗୁଣାତ୍ମକ ବିକାଶ ଘଟିବ - ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ । ଏ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମକୁ ଭୂମିକା ପୁଷ୍ଟିକରଣ (Role Enrichment) କୁହାଯାଇପାରେ ।

କିଛି ଦାୟିତ୍ୱ ହାତଛଡ଼ା ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ରହିଯାଇଥିବା ଦାୟିତ୍ୱର ସମୃଦ୍ଧିକରଣ କରିପାରିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମର୍ଥନ ଲାଭ କରେ । ହୁଏତ ସେ ହରାଇଥିବା ଦାୟିତ୍ୱଠାରୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ଲାଭ କରିପାରେ । ନିଜର ଭୂମିକାର ସମୃଦ୍ଧିକରଣ ଘଟିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଥିବା ଅଭାବବୋଧ ଦୂର ହୁଏ ଓ ସେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରେ ।

ସୁତରାଂ, ପ୍ରଦର୍ଶନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଭୂମିକାର ପୁଷ୍ଟିକରଣ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ

ମାନସିକ ଚାପର ସଂଜ୍ଞା ଅନୁସାରେ ବାହ୍ୟିକ ଦାବି ବା ଚାହିଦା ଅନୁପାତରେ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ କମ୍ ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଘଟେ । କୌଣସି ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂପାଦନ ପାଇଁ ସଂସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ ସମ୍ବଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ତାହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ପାଇଁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ସଂସ୍ଥାର ଚିଠିପତ୍ରସବୁ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ନେବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଂସ୍ଥା ଗୋଟିଏ ସାଇକେଲ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଖରା ବର୍ଷାରେ ଏକାଧିବାର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ବଳ ଥିବା ଦରକାର । ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଧନ, ଜନ ଓ ଅର୍ଥବଳ ପରି ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧି, କର୍ମକୁଶଳତା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭାବ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାର ଅଭାବ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଅଭାବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମର ଅଭାବ ଫଳରେ ଭୂମିକା ସଂପାଦନରେ ବାଧା ଉପୁଜେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ଓ ଦକ୍ଷତା ଅଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନ ପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ପଳାୟନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀ ଅବଲମ୍ବନ କରେ । ଯାହିତାହି ପ୍ରକାରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିଦେବାକୁ ସେ ମନସ୍ଥ କରେ । ଏହାକୁ ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ(Role Shrinkiage) କୁହାଯାଇପାରେ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଭୂମିକା ସଂକୋଚନ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇନଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କାମଟି ସାରିଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସାମୟିକ ରିହାତି ପାଏ । ମାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟଟି ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ - ଏ କଥା ଭାବି ତା'ର ଶାନ୍ତିଭଙ୍ଗ ହୁଏ । ଭୂମିକାର ସଂକୋଚନ ଫଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି କଥା ମଧ୍ୟ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଏ । ଫଳତଃ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସର୍ବାଙ୍ଗସୁନ୍ଦର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଶ୍ରୀହୀନ ଭାବରେ ସଂପାଦିତ ହୋଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅପାରଗତା ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ସୂଚାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପେସାଗତ ଉନ୍ନତି ବାଧା ପାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ଉପଯୋଗୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ତାହା ହେଉଛି ଭୂମିକା ସଂପ୍ରସାରଣ ।

ଭୂମିକା ସଂପ୍ରସାରଣ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଯେଉଁ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ଯୋଗୁ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ତାହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । କେଉଁ କେଉଁ ଉତ୍ସରୁ ସମ୍ବଳର ପୁନଃ ସଂଚରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇ ଅଭାବ ମେଣ୍ଟାଯାଇପାରିବ - ସେ ଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶାରୀରିକ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ହୋଇଥିଲେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମଶ କରାଯାଇପାରେ । ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ଘଟିଥିଲେ ନିଜର ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ବୃଦ୍ଧି କରି ସେମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ସମ୍ବଳର ଅଭାବକୁ ପୂରାପୂରି ମାନି ନ ନେଇ ନୂଆ ନୂଆ ଉତ୍ସରୁ ସମ୍ବଳ ସଂଗ୍ରହର ଉଦ୍ୟମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଜ୍ଜା ବା ଅହମିକାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନିଜର ଅକ୍ଷମତାକୁ ଚାପି ଧରି ନିଜର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ନିଜର ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ସକ୍ରିୟ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କୁଶଳୀ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା, ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ଦରକାର ବେଳେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତାମତ ଲୋଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ଓ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ ।

ବାହ୍ୟିକ ସମ୍ବଳ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳର ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ସକ୍ରିୟ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ଭୂମିକାକୁ ସଂକୋଚନ କରିବାର କୌଣସି ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ । ବରଂ ଭୂମିକାର ସଂପ୍ରସାରଣ ଘଟିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଦର୍ଶ ବା ମଡ଼େଲ୍ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଭୂମିକାର ସଂପ୍ରସାରଣ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ ନାହିଁ, ଏହା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ପାଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ

ମାନସିକ ଚାପ ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ସହିତ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ଭୌତିକ, ସାମାଜିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଦାବିସବୁ ଅଧିକା ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ । କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଭୂମିକାଚିକକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି କି କି ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ସେସବୁ ସହିତ କିପରି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ, ତାହା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋକିତ ହୋଇସାରିଛି । ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମହିଳାମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ୟକ୍ ବିଚାର ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷତଃ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଆଲୋଚନାର ସାମଗ୍ରୀ ।

ସ୍ନାୟୁଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଓ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ାର ଅଭିଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ବେଶି ପରିମାଣରେ ପୀଡ଼ା ନିରୋଧକ ଔଷଧ ସେବନ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥାରେ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପୁରୁଷ ତୁଳନାରେ କର୍ମଜୀବୀ ନାରୀର ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେଲେ ଏ ଶ୍ରେଣୀର ଚାପର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ପ୍ରତି ପ୍ରଥମେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କାହିଁକି ଅଧିକ - ତାହା ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି କାରଣର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଏ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ କାରଣଟି ଆମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଶର ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବେଶି ଗ୍ରହଣୀୟ, ତାହା ବିଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେ ପାଞ୍ଚୋଟି କାରଣ ସହିତ ଆମର ପରିଚିତି ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ସ୍ନାୟୁଗତ ବା ଶରୀର-ଭିତ୍ତିକ, ସମ୍ଭଳ-ଜନିତ, ସାମାଜିକତା ସମ୍ପର୍କିତ, ଭୂମିକା ଆଧିକ୍ୟଜନିତ ଏବଂ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କାରଣ ।

ପ୍ରଥମେ ସ୍ନାୟୁଗତ ବା ଶରୀର ଭିତ୍ତିକ କାରଣଟି ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ଓ ଶରୀର-ବିଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ପୁରୁଷ ହେଉ ବା ନାରୀ ହେଉ, ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ଥାନୀୟ କାରଣ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଭାଗ ଖୁବ୍ ଦରକାରୀ । ଏହି ଭାଗରେ ଯାବତୀୟ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରସବୁ ରହିଥାଏ । ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ବିଚାର କରିବା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ କେନ୍ଦ୍ର କରିଥାଏ । ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରସବୁ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସ୍ଥାନୀୟ କରଣ କହନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶ ସବୁ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅବଶିଷ୍ଟ ସତୁରୀ ଭାଗ ସହାୟକ ଅଂଶ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । କ୍ଷତିର ପରିମାଣ ଅତି ବେଶି ନ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ସହଯୋଗୀ ଅଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅଂଶଟିର କାମକୁ ନିଜ ଦ୍ୱାରା କରାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ର ସବୁ ଅକାମୀ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସହଯୋଗୀ ଭାଗ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପୁଣି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିତ୍ୟ ନୈମିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟସବୁର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଦକ୍ଷତା ସବୁ ଶିକ୍ଷା ଓ ପରିପକ୍ୱ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସ୍ଥାନୀୟତ୍ୱ ଲାଭ କରେ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶରେ ଅଂକିତ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଶେଷ କୌଶଳ ସବୁର ସ୍ଥାନୀୟକରଣ ଅଧିକ । ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ।

ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ସ୍ଥାନୀୟ କରଣ ମାତ୍ରା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଧିକ । କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଓ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ ରୋଜର୍ ସ୍ପେରୀ ଏ ଦିଗରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଲୋକପାତ କରି ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କର ସମାନ ପରିମାଣର ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ପୁରୁଷମାନେ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ପାଇବାକୁ ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦରକାର କରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମାନ ପରିମାଣର ବାହ୍ୟିକ କ୍ଷତି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ, ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ଥାନୀୟକରଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ବିଶିଷ୍ଟତା ପୂର୍ଣ୍ଣ କେନ୍ଦ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ତୁଲାଇ ନେବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସହଯୋଗୀ ଅଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରୁନାହିଁ କିମ୍ବା ସେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନେଉଛି ।

ନାରୀ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନୀୟକରଣକୁ କଦର୍ଥ କରି କେହି କେହି ପୁରୁଷ ନାରୀ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ମହତ୍ତର ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଯୁଗ ଯୁଗର କାର୍ଯ୍ୟଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏପରି ଭିନ୍ନ ଛାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଅଧିକ ସମତା ପ୍ରଦାନ ସୃଷ୍ଟି କରି ଏପରି ମସ୍ତିଷ୍କଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦୂର କରିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟର ପ୍ରୟୋଜନ ।

ମାନସିକ ଚାପ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖାଯାଉଛି ସ୍ଥାନୀୟକରଣ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାର ସୂଚକ । ସୁତରାଂ କୁଶଳତା ଓ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବାହ୍ୟ ଚାପଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରନ୍ତି । ଫଳତଃ ନାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବା ମୂଳରେ ଏହି ସ୍ନାୟୁଗତ ବିଶେଷ କୌଶଳର ଅଭାବ ଏକ କାରଣ ବୋଲି କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀ ସୂଚାଇଛନ୍ତି । ଆମ ଜୀବନରେ ଏ କାରଣଟି କେତେ ସତ୍ୟ, ତାହା ବିଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟ କାରଣସବୁର ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର ପାର୍ଥକ୍ୟ

କର୍ମରତ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହେବାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ତଥ୍ୟ ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ମାନସିକ ସମ୍ବଳକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ପୂର୍ବରୁ ଏକାଧିବାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେ ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଦାବି ଅଧିକ ହେଲେ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ଦାବୀ ବା ଡିମାଣ୍ଡ୍ ସବୁ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସରୁ ଆସିପାରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ, ଅଧିକ ଶୀତଳତା, ମାତ୍ରାଧିକ ଶବ୍ଦ ପରି, ଦାବି ସବୁ ଭୌତିକ ହୋଇପାରେ । ବନ୍ଧୁ ପରିଜନଙ୍କୁ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ପ୍ରତି ପାରିବାରିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସବୁ ପରି ଦାବି ସାମାଜିକ ହୋଇପାରେ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଶାପୂରଣ କରି ଠିକ୍ ସମୟରେ କାମ ସାରିବା ଏବଂ ପରିବାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷିବା ଇତ୍ୟାଦି ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କିତ ଚାପ । ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଦାବିସବୁ ପରି ସମ୍ବଳ (Resource) ର ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳସବୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ପରି କେତେକ ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ କେତେକ ବାହ୍ୟିକ ଦାବିସବୁର ମୁକାବିଲା କରୁ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଆତ୍ମପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ସହାୟତାରେ ଅଘଟଣତା ସବୁର ମୁକାବିଲା କରୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆମର ବନ୍ଧୁ ପରିଜନ, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ପରିବାରର ସହାୟତା ଆମ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ମୋଟ ଉପରେ ବାହ୍ୟ ଜଗତରୁ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଦାବି ଓ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସମ୍ବଳ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବେ । ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସମ୍ବଳ ସବୁର ଅଧିକାରୀ – ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି ।

କେବଳ ବିଦେଶରେ ନୁହେଁ, ଭାରତୀୟ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ବିଚାରକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା କମ୍ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ନିଜ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ବା ବିଶ୍ୱାସ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ରଖନ୍ତି । ସେହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅଧିକାରୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଭେଦରେ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କର୍ମଜୀବୀ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କର୍ମରତ ନାରୀମାନଙ୍କର ଏପରି ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧ କମ୍ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧ ପରି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟଦାବୋଧ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଏକ ଅଭାବବୋଧ ଦେଖାଦିଏ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଆତ୍ମପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ନାରୀମାନେ ନିଜର ଭୂମିକାର ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ଦାବିଗୁଡ଼ିକ ସହ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବାରେ କମ୍ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏଠାରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ କର୍ମଜୀବୀମାନଙ୍କର ଏପରି ସମ୍ବଳ ଆଦୌ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ଏସବୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୁଏ ।

ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ରହିଛି । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପର ହ୍ରାସ ଘଟାଇବାକୁ ଯେଉଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯିବ, ସେଥିରେ ଏ ଚିନ୍ତାକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ । ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ ବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ । ସେମାନଙ୍କର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟବୋଧର ପ୍ରସାର କରିବାକୁ ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍ଥାର ବିକାଶ ପାଇଁ ସେମାନେ କେତେ ଦରକାରୀ, ତାହାର ଉପଲବ୍ଧି କରି ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ହେବ । ତାଲିମ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ନାରୀମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାବି ଓ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସଫଳତାର ସହିତ ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ । ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ଦିଗରେ ଏହା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେବ ।

ସାମାଜିକତାକୁ ସଂକ୍ରମଣ

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହେବାର କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ କାରଣ ହେଉଛି – ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ସାମାଜିକତା । ଏହା ପ୍ରଥମେ ଅବାସ୍ତବ ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସାମାଜିକତାର ଏକ ଜଟିଳ ଦିଗ ରହିଛି, ତାହା ହିଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଗୁଣାବଳୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକତା ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶରେ ଏବଂ ସବୁ ସଂସ୍କୃତିରେ ଦେଖାଯାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ଅଧିକ ସାମାଜିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ । ବନ୍ଧୁ, ପ୍ରତିବେଶୀ ଓ ପରିଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ଏ ସଂପର୍କ-ଜନିତ ଆଶା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପୂରଣରେ ଯତ୍ନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସୁଖଦୁଃଖରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମବେଦନା ଜ୍ଞାପନ କରନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାମାଜିକତାକୁ ଏକ ନାରୀ ଜନୋଚିତ ସ୍ୱଭାବସୁଲଭ ଭଙ୍ଗୀ ବୋଲି ଅନେକ ସମୟରେ ଅଭିହିତ କରାଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଏ ଗୁଣଟି ନାରୀମାନଙ୍କର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟତା ।

ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ସମ୍ବଳସବୁ ମାନସିକ ଚାପ ବିପକ୍ଷରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ମାନସିକ ଚାପର କୁପ୍ରଭାବ ସେତେ କମ୍ ହେବ । ପୁଣି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ଅନ୍ୟତମ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକତା ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସାମାଜିକ ଭାବାପନ୍ନ ହେବା ଫଳରେ ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରି ନିଜର ଦୁଃଖ ଓ ବ୍ୟଥା ଜଣାଇ ନିଜକୁ ହାଲ୍‌କା କରି ପାରନ୍ତି । ଅସମୟରେ ଅନ୍ୟର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଲାଭ କରି ନିଜର ମାନସିକ ଭାର କମାନ୍ତି । ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଏପରି ସୁବିଧା କମ୍ । ସେମାନେ ଏତେ ବେଶି ସାମାଜିକ ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇ ନଥିବାରୁ ଅନ୍ୟର ସମବେଦନା ଲାଭ କରିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ କମ୍ ଜୁଟେ ।

ମାତ୍ର ମହିଳାମାନଙ୍କ ସାମାଜିକତା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମ୍ବଳ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଚାପ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର ସନ୍ତାନ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ତାହା ନାରୀମନରେ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବନ୍ଧୁ, ପରିଜନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଅଘଟଣର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ସାମାଜିକ ଭାବାପନ୍ନ ମହିଳାଙ୍କ ମନରେ ବେଶି ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଟି ପ୍ରତିବେଶୀର ଅସୁସ୍ଥପୁତ୍ର କଥା ଚିନ୍ତା କରୁଥାଏ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ଝିଅର କଥା ଚିନ୍ତା କରୁଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସାମାଜିକତା ଗୋଟିଏ ପଟେ ଯେଉଁ ସମ୍ବଳ ବା ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ, ଅନ୍ୟପଟେ ଭାବଗତ ଦାବି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସୁତରାଂ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହା ମାନସିକ ଭାର କମାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ "ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍" ପ୍ରଭାବ ବୋଲି କହନ୍ତି । ପ୍ରେସର କୁକର୍ ଖାଦ୍ୟ ସିଦ୍ଧ କଲା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯେପରି ଚାପ ତାପର ଶିକାର ହୁଏ, ସେହିପରି ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟର ସହଯୋଗ ପାଇବା ସହିତ ଅନ୍ୟର ମାନସିକ ଅସନ୍ତୋଷର ମଧ୍ୟ ଅଂଶୀଦାର ହୁଅନ୍ତି । ସାମାଜିକତା ଏକ ସଂକ୍ରମଣର ରୂପ ନେଇ ନାରୀକୁ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବିପନ୍ନ କରେ ।

ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବରେ ପୁରୁଷମାନେ ଏପରି ସାମାଜିକତା ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକ୍ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । କମ୍ ସାମାଜିକତା ଯୋଗୁ ଅନ୍ୟର ଅସୁବିଧା ସହିତ ନିଜକୁ ଅସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରଖି ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ବାହ୍ୟ ଘଟଣା ଓ ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖର ପରିସ୍ଥିତି ପୁରୁଷକୁ କମ୍ କବଳିତ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ପୁରୁଷ ପାଇଁ କମ୍ ହୁଏ ।

ଏ କାରଣଟିର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ବିଚାର କଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ନାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା କମାଇବାର ଯୁକ୍ତି କରାଯାଉ ନାହିଁ । ସାମାଜିକତା ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖି ମହିଳାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ସମସ୍ୟା ଯେପରି କର୍ମ ସଂସ୍ଥାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଅଘଟଣ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ବନ୍ଧନ ମଧ୍ୟରେ ପୃଥକ ପୃଥକ୍ ରଖିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ତାଲିମ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରର କୁପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଢଳିଯିବାର ମାତ୍ରାକୁ କମାଇ ପାରିଲେ ଏ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ଦ୍ୱୈତ ଭୂମିକାର ସନ୍ଧିସ୍ଥଳ

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ମୂଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକାର ଭାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପରିବାରରେ ନାରୀମାନେ ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ମହିଳାମାନେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୂମିକା ସଂପାଦନ କରନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଭୟ ଭୂମିକାରେ ଦାବି (Demands) ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପରିବାରରେ ନାରୀର ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପରିବାରରେ ନବଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଓ ଅଳ୍ପ ବୟସର ଶିଶୁର ପ୍ରାଥମିକ ଲାଳନ ପାଳନ ଦାୟିତ୍ୱ ସାଧାରଣତଃ ନାରୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗ୍ରହଣ କରେ । ପାରମ୍ପରିକ ରୀତିରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନ ପାଳନ ଓ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଭାର ନାରୀ ଉପରେ ପଡ଼େ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା; ଗୃହାଗତ ଅତିଥିଙ୍କ ସେବାଯତ୍ନର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା, ଏବଂ ପରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ସେବାର ଭାର ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଅକ୍ଷମ ଓ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁବିଧାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ମୋଟ ଉପରେ ପରିବାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନାରୀପକ୍ଷେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଜନନୀ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱଭରା କାର୍ଯ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି, କର୍ମତତ୍ପରତା ଓ ସମୟର ପ୍ରୟୋଜନ । ପୁରୁଷମାନେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱର ମୂଳବୋଝଟି ନାରୀ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଦା ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କାମ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାର ନୀତି ନିୟମ ମାନିବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆସିବା, ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବା ଏବଂ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଅନୁରାଗଭାଜନ ହେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଦୁଇ ଭୂମିକାର ଦାୟିତ୍ୱସବୁ ମିଶି ଭୂମିକାର ଅଧିକ ଭାର (Over Load) ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସୀମିତ ଶକ୍ତି, ସମ୍ବଳ ଓ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପାଦନ କରିବାର ଚାପ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟକୁ ବିପନ୍ନ କରେ ।

ପୁଣି ବହୁ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏପରି ଦ୍ୱୈତ ଭୂମିକାର ସନ୍ଧିସ୍ଥଳରେ ରହି ମହିଳାମାନେ କେତେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ସମୟ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଘରେ ସାମାଜିକ ମିଳନ ପାଇଁ ମା'ଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା ବେଳେ କେତେକ ଜରୁରୀ କାମ ଯୋଗୁଁ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସଂସ୍ଥାରେ ଅଟକି ରହିବାକୁ ପଡ଼େ । ପେସାଗତ ବିକାଶ ଲାଗି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଦୂରସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିରରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା ବେଳେ ହୁଏତ ଘରର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ସେମାନଙ୍କୁ ଗୃହାଭିମୁଖୀ କରାଏ ।

ଦୁଇଟି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିବାରଜନିତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବେଳେବେଳେ ଜଟିଳ ରୂପ ଧାରଣ କରେ । ବିଶେଷତଃ ପରିବାର ଖୁବ୍ ଗତାନୁଗତିକତା-ଧର୍ମୀ ହୋଇଥିଲେ ଏପରି ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପୁଣି ଘରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏବଂ ସ୍ୱାମୀର ମନୋଭାବ ଉଦାର ଓ ସହଯୋଗୀ ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇ ନଥିଲେ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବିଷମ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବାକୁ ହେଲେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ତାଲିମ ଦେବା କଥା ପୂର୍ବରୁ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ଆଉ ଏକ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଦ୍ୱୈତ ଭୂମିକାଗତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ କମାଇ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ କରିବାକୁ ହେଲେ ପରିବାରଟିକୁ ଗତାନୁଗତିକତାମୁକ୍ତ କରି ଏକ ନୂତନ ପରିବେଶର ସଞ୍ଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରନ୍ତି, ସେ ଦିଗରେ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ମା' କରୁଥିବା କେତେକ କାମର ଦାୟିତ୍ୱ ଯେପରି ନେଇପାରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ସଫଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ । ବିଶେଷ କରି କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଏକ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ନିଜେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ବିଧେୟ । ପାରିବାରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ସମତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବଣ୍ଟନ ବ୍ୟତୀତ ଏ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ଅସମ୍ଭବ । ପୁରୁଷର ଦାୟିତ୍ୱ କେବଳ ଘରଖର୍ଚ୍ଚ ଭରଣା କରିବା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ଅଧିକ ଗୃହାଭିମୁଖୀ ଓ ସାମାଜିକ ହେଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ହେବ । କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଜୀବନରୁ ଏକାଧିକ ଭୂମିକାର ଚାପ ପୂରାପୂରି ତିରୋହିତ ହେବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟାମଣା ଦ୍ୱାରା ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଲୋଚନା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ କିପରି ? ମାନସିକ ଚାପ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ତରାୟ । ଆଧୁନିକ ଓ କର୍ମମୟ ଜୀବନରୁ ମାନସିକ ଚାପକୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ବାସିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ କରିବା ସମ୍ଭବ । ଏ ଦିଗରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେତେକ ପନ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପନ୍ଥାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ଏ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ରୂପରେଖ ଦେଇଛି ।

କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ

ବ୍ୟାୟାମ ଓ କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳକୁଦ ମାଧ୍ୟମରେ କିଛିଟା ସମୟ ଲାଗି ଶାରୀରିକ ଚଳନା ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଶ୍ରାମ ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ କରାଯାଇ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ବିକାଶ ଘଟାଯାଏ । ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଏହିପରି ଏକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ (Progressive relaxation) ପଦ୍ଧତି । ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପଦ୍ଧତିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ କମାଇ ପାରିବେ ।

କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ କୌଣସି ବିଶେଷ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ନିଜ ଘରେ ଏପରିକି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ସମୟର ଅବସର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟରେ ଏହା କରାଯାଇପାରିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ସଂଯୋଗ ରହିଛି । ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ତାହାର ଲକ୍ଷଣସବୁ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବିଶେଷ କରି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀରେ ବଦ୍ଧତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଶରୀରର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକରେ ଶିଥିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରିଲେ ମାନସିକ ଚାପ ବହୁ ପରିମାଣରେ କମ୍ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଚେୟାରରେ ବସିବା ଉଚିତ୍ । ଆରାମ ଚେୟାର୍ ହୋଇଥିଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ଆସନ ଉପରେ ତଳେ ବସିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ତଳେ ବସିପାରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ଆରାମ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବସିବେ ।

କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପଦ୍ଧତିର ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି, ପ୍ରାୟ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପେଶୀରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍‌ରେ ତାକୁ ନିର୍ବାସନ କରାଇବା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଗୋଟିଏ ପେଶୀରୁ ଅନ୍ୟ ପେଶୀକୁ ନେଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଶିଥିଳତା ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ପଦ୍ଧତିଟି ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ ପାଖରେ ଜଣେ ଉପଦେଷ୍ଟା ଥିଲେ ଭଲ । ଉପଦେଷ୍ଟା ଜଣଙ୍କର ଏ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଥିବ ଏବଂ ସେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଚାଲିଥିବେ । ମାତ୍ର ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରିବ ।

୧. ଏ ପଦ୍ଧତିର ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ବର୍ଣ୍ଣନା ପାଇଁ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମିକତା ସୂଚାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ହାତ ଦୁଇଟିର କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପାଇଁ ପାପୁଲି ଦୁଇଟିକୁ ଜୋର୍‌ରେ ମୁଠା କରାଯିବ ଏବଂ ପୁଣି ଖୋଲି ଦିଆଯିବ । ଏକ କହି ବନ୍ଦ କରିବା ଏବଂ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏକ କହି ଛାଡ଼ି ଦେବା ଠିକ୍ ହେବ । ଏହିପରି ଦଶଥର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ଦଶଥର ଚାପ ଶିଥିଳ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ଓ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଚାପ ହ୍ରାସ କରାଗଲା ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାତଅଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକରେ ଶିଥିଳତା ଆସିବ ।

୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ କୋଡ଼ିଏ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ମଣିବନ୍ଧ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବ । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖି ମଣିବନ୍ଧ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇ ପାପୁଲି ଦୁଇଟି ନିଜ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ନେବା ଏବଂ ପୁଣି ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଫେରାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଣିବାର ଅଙ୍ଗ ଚାଳନା କରିବାକୁ ହେବ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଏକ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଶିଥିଳତା – ଏହିପରି ଦଶଥର ଦଶଥର କରି କୋଡ଼ିଏ ସେକେଣ୍ଡ୍‌ର ଚାଳନା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାପରେ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବରେ ହାତ ଓ ବାହୁର ସନ୍ଧିସ୍ଥଳ ପାଇଁ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରିବାକୁ ହେବ ।

୩. କାନ୍ଧ ଦୁଇଟିକୁ ପଛକୁ ବକ୍ର କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଦଶ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ । ପରେ କାନ୍ଧ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ବକ୍ର କରାଇ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବରେ ପୂର୍ବ ବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରେଇବାକୁ ହେବ ।

୪. କାନ୍ଧକୁ ସିଧା ରଖି ବେକକୁ ଦଶଥର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବଙ୍କେଇବା ଏବଂ ପୁଣି ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଦଶ ଥର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଳନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାର୍ଶ୍ୱଚାଳନା କଲାବେଳେ ଯେତେ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇପାରୁଛି ସେତେ ଅଧିକ ଚାଳନା କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

୫. ବେକର ପାର୍ଶ୍ୱଚାଳନା ପରେ ଦଶଥର ପାଇଁ ବେକକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଏପରି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଓଠଟି ଯଥାସମ୍ଭବ ଛାତିରେ ଲାଗିଲେ ଭଲ । ପରେ ପରେ ମୁଖ, ଜିହ୍ୱା ଓ ଚକ୍ଷୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବ ।

୬. ମୁଖଟି ଯଥା ସମ୍ଭବ ଖୋଲାଯିବ (ଏକ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ) ଏବଂ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବନ୍ଦ ରଖାଯିବ (ଏକ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ) । ଦଶ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ମୁଖଟି ପୂରାପୂରି ଖୋଲା ରଖି ଜିଭକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଆଗକୁ ବାହାର କରାଯିବ ଏବଂ ପୁଣି ପଛକୁ ଫେରାଇ ନିଆଯିବ ।

୮. ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜିଭକୁ ଖୋଲା ମୁହଁର ଉପର ଭାଗକୁ ଉଠାଯିବ ଏବଂ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଅଣାଯିବ ।

୯. ଆଖିର ଭ୍ରୂଲତାଗୁଡ଼ିକ ଟାଣି ହୋଇ ଆସିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅଧିକ ଖୋଲାଯିବ । ପର ସେକେଣ୍ଡ୍‌ରେ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ବନ୍ଦ କରାଯିବ ।

୧୦. ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେବେ ଏବଂ ପର ସେକେଣ୍ଡ୍‌ରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବେ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଯେତେ ବେଶି ପବନ ବାହାରି ଯାଇପାରେ, ସେତେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭଲ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚଳନା ପରି ଏହାକୁ ଦଶ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଏହାକୁ ଛ'ସାତ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ କରି ପାରନ୍ତି ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶରୀରର ପୃଷ୍ଠ ଓ ନିମ୍ନ ଅଂଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ଥାଏ ।

୧୧. ଚେୟାର୍ ଉପରୁ ଉଠି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକୁ ଆଗେଇ ନଇଁପଡ଼ି ଶରୀରକୁ ବକ୍ରାକୃତି କରିବେ । ପୁଣି ଧୀର ଭାବରେ ସିଧା ହେବେ । ଏପରି କଲାବେଳେ ଯେପରି ଆଘାତ ନ ହୁଏ ସେଥିପତି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧୨. ଶରୀର ମଧ୍ୟଅଂଶରେ ଶିଥିଳତା ପାଇଁ ନିତମ୍ବକୁ ଚେୟାରୁ ଉଠାଇ ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପୁଣି ଚେୟାରରେ ବସିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୩. ଜଂଘର ଶିଥିଳତା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଭୂମିରୁ ପ୍ରାୟ ଛ' ଇଞ୍ଚ ଉଠାଇ ପୁଣି ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ନିଆଯିବ ।

୧୪. ପେଟକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଛକୁ ଟାଣି ପୁଣି ଛାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଆଖପାଖର ବହୁ ପେଶୀକୁ ଶିଥିଳତା ମିଳିଥାଏ ।

୧୫. ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଭାର ଦେଇ ଗୋଡ଼ର ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ବକ୍ର କରାଯାଏ । ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ଏହା କଲା ପରେ ପର ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ପୁଣି ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଦଶ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ଏହା କଲା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ଗୋଡ଼ର ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ବକ୍ର କରାଯାଏ ଏବଂ ଫେରାଇ ଅଣାଯାଏ ।

୧୬. ଶେଷରେ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଭାର ଦେଇ ଏବଂ ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ମୁକ୍ତ ରଖି ଗୋଡ଼ରେ ଅଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଜୋତାର ତଳ ଭାଗ ଆଡ଼କୁ ବକ୍ର କରାଯାଏ ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଦଶ ଦଶ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ କରାଯାଏ ।

ବହୁ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଏପରି କ୍ରମିକ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉପଯୋଗିତା ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ବିଶେଷ କରି ମାଂସପେଶୀ ଓ ସନ୍ଧିସ୍ଥଳମାନଙ୍କରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ହୁଏ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରତି ଅଂଶ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ସେକେଣ୍ଡ୍ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଡୁଥିବାରୁ ଅଭ୍ୟାସଟି ସେପରି ସମୟସାପେକ୍ଷ ନୁହେଁ । ଚିନ୍ତା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ କମାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସହଜ ମାଧ୍ୟମ । ଘରେ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଏବଂ ଏପରିକି ରେଳଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ଅବଶ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥାର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ

ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସୁଖଦ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ଏକ ସଫଳତମ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ । ଯୋଗ ସାଧନା ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଜୀବନର ଏକ ମୂଳକେନ୍ଦ୍ର ଥିଲା । ସମୟ କ୍ରମେ ଏହା କେବଳ ଶାସ୍ତ୍ର ଓ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହି ସାଧାରଣ ବ୍ୟାବହାରିକ ଜୀବନରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇଥିଲା । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ୱୀକୃତି ପୁଣି ତାକୁ ତା'ର ସମ୍ମାନିତ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଦେଶବିଦେଶରେ ଯୋଗର ଉପଯୋଗିତା ଓ ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଭାରତୀୟ ମନୀଷୀ ପାତଞ୍ଜଳ ଯୋଗର ଉପାଦେୟତା ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ସରଳତମ ଭାବରେ କହିଲେ, ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରି ଯେ କୌଣସି ସାଧନା ପାଇଁ ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖେ । ଯୋଗ କିପରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ତାହାକୁ ଖୁବ୍ ସହଜରେ Bio- feed-back ନୀତି ଦ୍ୱାରା ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ମନ ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ, ତାହାର ଏକ ସହଜ ନିୟମ ହେଉଛି ପ୍ରଭାବର ନିୟମ (Law of effect) । ମନୁଷ୍ୟ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପରେ ବା କିଛି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ପରେ ତାକୁ ପୁରସ୍କାର ମିଳିଲେ ବା ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ମିଳିଲେ, ଉକ୍ତ ବ୍ୟବହାରଟି ବଳବତ୍ତର ହୁଏ । ପରୋକ୍ଷରେ କୌଣସି ବ୍ୟବହାର ପରେ ଫ ର ପୁରସ୍କାର ନ ମିଳିଲେ ବା ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି ଆସିଲେ ସେ ବ୍ୟବହାର ି ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଭାବ ନିୟମ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ମୂଷାଟି ଗୋଟିଏ ଆସନ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଲା କ୍ଷଣି ତାକୁ ଯଦି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଆସନକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ବାରମ୍ବାର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଫଳରେ ଆସନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚଢ଼ିବା ବ୍ୟବହାରଟି ଦୃଢ଼ରୁ ଦୃଢ଼ତର ହେବ । ସେହିପରି ମୂଷାଟି ଅନ୍ୟ ପଟକୁ ଚାଲିଗଲେ ତାକୁ ସାମାନ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଦେଲେ ସେ ଅନ୍ୟ ପଟକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟର ବହୁ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଏପରି ଭାବରେ ଗଠିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ ହେଲେ ସେ ବ୍ୟବହାରର ତୀବ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ମାତ୍ର ବ୍ୟବହାରଟିକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଗଲେ ସେ ବ୍ୟବହାରଟି କ୍ଷୀଣରୁ କ୍ଷୀଣତର ହୋଇ ଲୋପ ପାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଇଚ୍ଛାକୃତ (Voluntary) ବ୍ୟବହାର ସବୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଗଠିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ତରଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ଇଚ୍ଛାତୀତ (involuntary) କ୍ରିୟାକଳାପସବୁକୁ ଏ ଉପାୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଆଦି ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରକ୍ରିୟାଟିକୁ Bio feedback କହନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମିନିଟ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୭୨ ଥର ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣା ଯେ ଏହା ଠାରୁ ଖୁବ୍ ଦ୍ରୁତତର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଏହାଠାରୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଗତିର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତିକୂଳ । ଧରାଯାଉ, ମିନିଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିପୂରକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଯିବାର ଯୋଜନା କରାଗଲା । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ତାଙ୍କର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ମାତ୍ରା କ'ଣ ଅଛି; ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗୋଟିଏ Monitor ର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମାତ୍ରାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ହେବ ।

ମନେ କରାଯାଉ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ୧୧୦/୧୧୫ ଗତିରେ ଚାଲିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଗତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି

Digitized by srujanika@gmail.com

୭୨ ଥର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକୁ ମେସିନ୍ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରଖି Monitor ପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାରାହାରି ଭାବେ ୧୧୦/ ୧୧୫ ହେଉଥିଲେ ମଧ ମଝିରେ ମଝିରେ ୮୦/ ୯୦ ହେଉଥିବ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ Monitor ୮୦/୯୦ ଗତିର ସୂଚନା ଦେବ, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଲା ଭଳି 'ଖୁବ୍ ଭଲ', 'ଖୁବ୍ ଭଲ୍' ବୋଲି କହିବାକୁ ହେବ । ଦେଖାଯିବ ଯେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଲା ପରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ଗତି ହାରାହାରି ୮୦/୯୦ ଆଡ଼କୁ ଚାଲି ଆସିଛି । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ହାରାହାରି ଗତି ୮୦/୯୦ ରହିଲା ପରେ ପୁଣି ସେଇ Biofeedbak ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ହାରାହାରି ଗତି ୭୨ କରି ହେବ ।

ବର୍ଣ୍ଣନାରୁ ହୁଏତ ଆମର ଉପଲବ୍ଧି ନ ଆସିପାରେ, ମାତ୍ର ଏହିପରି ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ କେବଳ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଗତି ନୁହେଁ -ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୈବିକ କ୍ରିୟାକୁ ମଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ବିଜ୍ଞାନାଗାରରେ ଏହା ବହୁ ପରୀକ୍ଷିତ ଓ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ତରଙ୍ଗ ମଧ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ହୋଇପାରେ । ଆମେ ବ୍ୟସ୍ତବିବ୍ରତ ଥିଲା ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଆମେ ଶାନ୍ତ ଥିଲା ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସେପରି ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ତରଙ୍ଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ, ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଶାନ୍ତି ଅବସ୍ଥାର ତରଙ୍ଗକୁ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ ।

Biofeedback ମାଧ୍ୟମରେ ବାହ୍ୟିକ ଯନ୍ତ୍ର ବା ବାହ୍ୟିକ ଚିକିତ୍ସକର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ଏପରି ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିର ଉଦ୍ୟମ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମଧ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ରୋଗୀର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ ବା ନିଜର ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି ହେଉ ବା ନିଜର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରି ହେଉ, ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର ରୂପରେଖ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ପ୍ରକାରଣ ନେଇ ବିଭିନ୍ନତା ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ମୌଳିକ ନୀତିଟି ହେଲା ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥିବା ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଆନନ୍ଦମୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତଟି ଆସିବାକ୍ଷଣି ଏ ଅବସ୍ଥାଟି ଖୁବ୍ କାମ୍ୟ ବୋଲି ମନକୁ ମନ କହିବା । ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଆସିଲେ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ବିଚଳିତ ମନ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିର ହୋଇପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନ ପାରିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସି ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ବାୟୁ ଉପରେ ଅଭିନିବେଶ ରକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

ସୁଖର କଥା ଯେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ବହୁ ସହରରେ ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ଦକ୍ଷ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ଯୋଗକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା କେବଳ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସହାୟକ ନୁହେଁ, ଏପରି ମାନସିକତା ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପଲବ୍ଧି ଓ ସମ୍ପ୍ରସାରଣରେ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରସାରଣ

କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ ଓ ଯୋଗଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତିରେ ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଥା ବିଚାର କଲାବେଳେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କେତେକ ସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ରୂପାନ୍ତର କରାଯାଇପାରେ । ବିଶେଷତଃ ଭାରତ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଦେଶ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଦେଶ । ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସୁଖ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବା, ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ, ଆମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ, ଏବଂ ଆମର ପଡ଼ା ପ୍ରତିବେଶୀରେ ଆମର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରସାରଣ (Social networking) ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ଚାପର ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମତଃ, ପରିବାର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଭାରତୀୟ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଯାହାକି ନିରାପଦକ (Safty value) ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏକତ୍ର ବସି ଖାଇବା ସମୟରେ କେତେକ ପାରିବାରିକ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥାଏ । ଏ ଆଲୋଚନା ଭିତରେ କେତେକ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଚାଲେ, ପୁଣି କେତେକ ଅପ୍ରୀତିକର ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ଚାଲେ । ପୁତ୍ର କନ୍ୟାମାନଙ୍କର ସ୍କୁଲକଲେଜରେ ଶିକ୍ଷାଗତ ବିଫଳତା, କୁସଙ୍ଗଜନିତ ବ୍ୟବହାରଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ କରିଥିବା ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ଚାକିରି ଅନ୍ୱେଷଣର ବ୍ୟର୍ଥତାର କାହାଣୀ ଆଲୋଚିତ ହୁଏ । ଏ ଧରଣର କଥାବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିବାରର ରାଗରୁଷା ଓ ମାନ ଅଭିମାନ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି କମିଯାଏ । ବାପ ପୁଅକୁ କିଛି ରାଗି କରି କହିବା ବେଳେ ମାଆ ତାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେହିପରି ମା' ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ପ୍ରବୋଧନା ଦିଅନ୍ତି ।

ମୋଟ ଉପରେ ପରିବାର ମାନସିକ ଚାପର ହ୍ରାସକ (Moderator of stress) ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସାମୟିକ ଭାବରେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ, ରାଗରୁଷା ଓ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚାଲିଯାରେ । ମାତ୍ର ପାରସ୍ପରିକ ଅନୁଭୂତିର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଓ ସହଯୋଗ ମନୋବୃତ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଅଳ୍ପ ବହୁତେ କମେ ।

ପାରିବାରିକ ଭିତ୍ତିରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନଙ୍କ ପରିସରକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଆମର ପ୍ରକୃତ ବିପଦଆପଦ ସମୟରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଠିକ୍ ରୂପେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ଆମର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ଆମ ପଛରେ ଅଛନ୍ତି - ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଆମର ଅଧିକ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ପରିବାର ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ବିଶ୍ୱାସ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରସାରଣ କେବଳ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ନିଜ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାବ ବିନିମୟ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ । କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟର କ୍ଷତି ନଘଟାଇ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳାଖେଳିକରିବା, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍‌ରେ ଏକାଠି ହୋଇ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଏକାଠି ନୂଆ ଜାଗା ନୂଆ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ କେବଳ ନିଜର ଦୁଃଖର ଭାରକୁ ଲାଘବ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏନାହିଁ, ଏହା ବହୁ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ଶକ୍ତିସାମର୍ଥ୍ୟ ବୁଝିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କି କି ପ୍ରତିଭା ରହିଛି, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

କେଉଁ କର୍ମକୁଶଳତାର ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ କି କି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ, ଏସବୁ ସାଧାରଣ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା ଗତାନୁଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଜଣାପଡ଼ିନଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଓ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ଓ ସଂସର୍ଗରୁ ଏସବୁ ଜଣାପଡ଼େ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ଅନୁଭୂତି ଆମର ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଲେ ଆମେ ଏସବୁ ସମ୍ବଳର ଉପଯୋଗ କରି ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିପାରିବୁ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେ । ଏହା ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଆମର ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମେ ବସବାସ କରୁଥିବା ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ ପ୍ରତିବେଶୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଆମ ଜୀବନର ଭାରକୁ ଲାଘବ କରେ । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ ଓ ଅନ୍ୟର ବ୍ୟଥାର ଉତ୍ସ ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଅନ୍ୟର ଅଘଟଣ ସମୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ମନୋବୃତ୍ତି ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ଅନ୍ୟଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ସେତିକି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ସ୍ଥୁଳତଃ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ (ପରିବାର, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆବାସସ୍ଥଳ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ସଂପ୍ରସାରଣ - ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ । ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମର ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମନର ଅସହାୟତାବୋଧ ହ୍ରାସ ପାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ମିଳିବାର ଆଶା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏପରି ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ କେବଳ ଆମର ମାନସିକ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରେ ନାହିଁ - ଏହା ଆମର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ବିସ୍ତୃତି ଓ ବିଲୋପ

ମାତ୍ରାଧିକ ଚାପର ଏକ ଦୁଃଖଦ ପରିଣତି : ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଶୈଳୀକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କୁହାଯାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ପରିସ୍ଥିତି ଭିନ୍ନରେ ଏ ଶୈଳୀ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ହୋଇଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅନାପେକ୍ଷିକ ଭାବରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କହିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବାହ୍ୟମୁଖୀ (Extrovert) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲୋକମାନେ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ (Introvert) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶରେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଏକକ (Unity) ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତା'ର ଆଚରଣ, କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ଭାବଭଙ୍ଗୀକୁ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପ ଦିଏ । ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଆମେ ଅମୁକ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏପରି ବୋଲି କହିଥାଉ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଆଦୌ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ । କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି,ପରିସ୍ଥିତିର ଭିନ୍ନତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏକ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷାକାରୀ ସୂତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ସ୍ଥିରତା ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅନ୍ୟ ନାମ ।

ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଢାଞ୍ଚା ବା ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିର ଘନ ଘନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାଧାରଣ ଜନବସତିରେ କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ନିଜପାଇଁ, ପରିବାର ପାଇଁ ଓ ସମାଜ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (Split personality) ମାନସିକ ବିକୃତିର ପରିଚାୟକ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏପରି ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କାରଣ, ପରିପ୍ରକାଶ ଓ ନିରାକରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣା କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ସେକସ୍‌ପିୟରଙ୍କ 'ହାମ୍‌ଲେଟ୍' ନାଟକରେ ହାମ୍‌ଲେଟ୍‌ଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି । ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଶରବ୍ୟ ହେଲା ପରେ ହାମଲେଟ୍ ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣ (Sleep walking) ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଥିଲେ । ସେହିପରି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ରାତିରେ ଘରୁ ବାହାରିଯାଇ ଜମିରେ ପାଣିଦେଇ ଆସିବା ଏବଂ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ସ୍ମରଣ କରି ନ ପାରିବାର ଘଟଣା ସବୁ ବହୁପୂର୍ବରୁ ଗାଁ ଗହଳରେ ଶୁଣାଯାଉଥିଲା । ଭୂତ ଡାକିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଛି ବୋଲି ଲୋକମାନେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରୁଥିଲେ ।

ଔପନ୍ୟାସିକ ଷ୍ଟିଭେନ୍‌ସନ୍ 'ଡକ୍ଟର ଜେକିଲ୍ ଓ ମିଷ୍ଟର୍ ହାଇଡ୍' ନାମକ ଉପନ୍ୟାସରେ ଗୋଟିଏ ଅଦ୍ଭୁତ ଚରିତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ । ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଡକ୍ଟର ଜେକିଲ ରୂପରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସେବା କରୁଥିଲେ, ମାତ୍ର ମିଷ୍ଟର ହାଇଡ୍ ରୂପରେ ସେ ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତ କରୁଥିଲେ । ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକ ଯେ ଦ୍ୱୈତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର (Dual Personality) ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ଚହଳ ସୃଷ୍ଟି କଲା ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏପରି ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ତାହାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ଚେତନଶୀଳତାର ବିଷଙ୍ଗତା (Dissociation of Consciousness) ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି, ତାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ତିନୋଟି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା (Abnormality)ର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ଚେତନଶୀଳତାର ଏହି ବିଖଣ୍ଡନ ଯେଉଁ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉନା କାହିଁକି ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ତିନୋଟି ସ୍ମୃତିବିକୃତିକୁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣ

ଏହାର ଲୋକପ୍ରଚଳିତ ନାମ ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣ (Sleep walking) ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନୋଚିକିତ୍ସାର ଆଧୁନିକ ପରିଭାଷାରେ ଏହାକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ମୃତି-ବିକୃତି (Psychogenic amnesia) କହନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବନ୍ଦ କରି ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ଏହା କିଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟ ବା କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଅବ୍ୟାହତ ରହେ । ବ୍ୟକ୍ତି ପୁନଶ୍ଚ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ଫେରିଆସେ । ମାତ୍ର ସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ଫେରି ପାଇବା ପରେ ତା'କୁ ପୂର୍ବର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ପଚାରିଲେ ସେ ଆଦୌ ସ୍ମରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ପୁଣି ମଝିରେ ମଝିରେ ସେ ଏପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ହଜାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କଜନିତ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ଘଟିଲେ ସ୍ମୃତିଭ୍ରମ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ଓ ଚେତନାଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥିବା ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଏପରି ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମର ପରିମାଣ ସାଧାରଣତଃ କମି ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବିଖଣ୍ଡନଜନିତ ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ହଠାତ୍ ବାହାରେ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

ଥରେ ନଅଦଶ ବର୍ଷର ଗୋଟିଏ ଝିଅର ଏହି ବିକୃତି ଘଟିଥିଲା । ଝିଅଟି ପିତୃହୀନା ଥିଲା । ହଠାତ୍ ତାର ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ତାକୁ ଦାରୁଣ ଆଘାତ ଦେଲା । କିଛିଦିନ ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଝିଅଟି ସମୟ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ତକିଆକୁ ଶବ ପରି ତଳେ ଘୋଷାରି ଘୋଷାରି ନେଉଛି ଏବଂ କାନ୍ଦୁଛି । ତା'ର ଏପରି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ରହୁଛି । ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ସେ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସୁଛି । ଅଥଚ ପିଲାଟିକୁ ତା'ର ପୂର୍ବ ବ୍ୟବହାର (ତକିଆ ଘୋଷାରିବା ଓ ବିକଳ ସ୍ୱରରେ କାନ୍ଦିବା) ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ପଚାରିଲେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରୁ ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ସେ ସେସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତ୍ୟସ୍ମରଣ କରିପାରୁନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଝିଅଟି ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଥିଲା । ଏହା ସ୍ମୃତିବିକୃତିର ଏକ ରୂପ ।

ଦୀର୍ଘଚାରଣ

ସ୍ମୃତିବିକୃତି ଦୀର୍ଘସମୟ ରହି ବ୍ୟକ୍ତି ଘରଦ୍ୱାର ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟତ୍ର ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ (ମାସ ବା ବର୍ଷ) ରହିଲେ ତାହାକୁ ଦୀର୍ଘଚାରଣ (Fugue) କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ଘଟି ସେ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଯାଇପାରେ ଏବଂ ସେଠାରେ ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବସବାସ କରିପାରେ । ପୁନଶ୍ଚ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସି ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରେ । ମଝିର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ ତା'ର କିଛି ସ୍ମରଣ ନଥାଏ । ଥରେ ଜଣେ ଧର୍ମଯାଜକଙ୍କର ପତ୍ତା ମିଳିଲା ନାହିଁ । ପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଗଲା ଯେ ଧର୍ମଯାଜକ ଜଣଙ୍କର ସ୍ମୃତିବିକୃତି ଘଟି ସେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସହରକୁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ । ସେ ଅନ୍ୟ ଏକ ନାମରେ ନିଜର ପରିଚୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଇ ସେଠାରେ ବସବାସ କଲେ । ବିବାହ ପରେ ଏକାଧିକ ସନ୍ତାନର ଜନକ ହେଲେ । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ତାଙ୍କର ହଠାତ୍ ମନେପଡ଼ିଲା ଯେ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ଧର୍ମଯାଜକ । ସୁତରାଂ ସେ ନିଜର ପତ୍ନୀ ଓ ଘରଦ୍ୱାର ଛାଡ଼ି ନିଜର ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନକୁ ଫେରିଆସିଲେ । ସେଠାରେ ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ।

ତାଙ୍କର ବିଗତ ଜୀବନ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଓ ପତ୍ନୀ ସଂପର୍କରେ ତାଙ୍କର କୌଣସି ସ୍ମରଣ ନଥିଲା । ବାସ୍ତବରେ ସେ ଛଳନା କରୁନଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ଯାହାସବୁ ଘଟିଯାଇଥିଲା, ତାହା ତାଙ୍କର ମୂଳ ଚେତନାକୁ ଆସୁ ନଥିଲା । ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରିଥିବା ସମୟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନର କଥା, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନର କଥା ସ୍ମରଣ ନ ଥିଲା ।

ବହୁ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଚେତନାଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନର ଅନ୍ୟତମ ବିକୃତ ପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ବହୁବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଷ୍ଟିଭେନ୍‌ସନ୍‌ଙ୍କ ଉପନ୍ୟାସରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ଓ ଓକିଲ ହୋଇ ସାଧୁ ଚରିତ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସିଷ୍ଟର ହୋଇ ହୀନଚରିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ଉନବିଂଶ ଶତକରେ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏପରି ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରାମାଣିକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଲେ ।

ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ 'Three Faces of Eve' ନାମକ ପୁସ୍ତକରେ ଇଭ୍ ନାମଧାରିଣୀ ଗୋଟିଏ ବାଳିକାର ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରାମାଣିକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଗଲା । ଇଭ୍ ହ୍ୱାଇଟ୍ ନାମ୍ନୀ ଗୋଟିଏ ବାଳିକା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା । ମାତ୍ର ତା'ର କୌଣସି ଶାରୀରିକ ତ୍ରୁଟିର ପତ୍ତା ନ ମିଳିବାରୁ ଜଣେ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଗଲା । ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲାବେଳେ ଇଭ୍ ହଠାତ୍ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ବିନୀତ ଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କଲା । ଅବଜ୍ଞାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଷାରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲା । ଚିକିତ୍ସକ ତା'ର ନାମ ପଚାରିବାରୁ ସେ ନିଜର ନାମ ଇଭ୍‌ହ୍ୱାଇଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଇଭ୍ ବ୍ଲାକ୍ ବୋଲି ଜଣାଇଲା ।

ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକା କିଛିଦିନ ଚାଲିବା ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଇଭ୍‌ର ଆଉ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ବାଳିକାଟି ଇଭ୍ ହ୍ୱାଇଟ୍ ରୂପେ ପରିଚୟ ଦେଉଥିଲା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କଥା ସ୍ମରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିପାରୁ ନଥିଲା । ସେହିପରି ସେ ଇଭ୍ ବ୍ଲାକ୍ ରୂପେ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କଥାମନେ ପକାଇ ପାରୁ ନଥିଲା । ଇଭ୍‌ର ତିନୋଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବର୍ଣ୍ଣନା କରି 'ଇଭ୍‌ର ତିନି ମୁଖ' ଶୀର୍ଷକ ପ୍ରାମାଣିକ ପୁସ୍ତକର ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ବିବରଣୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସିଛି ।

ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣ, ଦୀର୍ଘଚାରଣ ବହୁ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଚେତନଶୀଳତାର (Consciousness) ବିଖଣ୍ଡନ ଏହାର ଅନ୍ତରାଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଚେତନଶୀଳତା ଗୋଟିଏ ଏକକ (Unit) ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଭାବଗତ ଆଘାତ ଫଳରେ ଏହାର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ମୂଳ ଭାବଠାରୁ ପୃଥକ ରହେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶଟି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରେ । ସେହି ସମୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱରେ ରହୁଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଓ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଏହି ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ମୂଳ ଭାବରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ରହେ ନାହିଁ । ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶ ଓ ମୂଳଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କ ବା ବ୍ୟବଧାନ ରହୁଥିବାରୁ ବିଖଣ୍ଡିତ ଅଂଶର ପ୍ରଭାବରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣା ଓ ବ୍ୟବହାରର ମୂଳ ଅଂଶଟି ମନେପକାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପୁଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ସ୍ୱପ୍ନଚାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାରୁଣ ମାନସିକ ଆଘାତରେ ଚେତନଶୀଳତାର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ମୂଳଭାଗଠାରୁ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଆଘାତର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅଂଶ ମୂଳ ଭାଗଠାରୁ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୁଏ । ଏପରି ଦୀର୍ଘଚାରଣ ବା Fugue କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଖଣ୍ଡନର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ସମୟ ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚେତନଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନ ଘଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଂଶଟି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥିଲେ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅନ୍ୟଟି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ପୁଣି ଆଉ ଏକ ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଂଶ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଜାରି କରିବାର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବହୁ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟେ ।

କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାବଗତ ଆଘାତ ଏପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର କାରଣ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଥିବା ଝିଅଟିର ମା'ଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଓ ଧର୍ମଯାଜକଙ୍କ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କଠୋର ଜୀବନଯାପନର ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଇଭ୍‌ର କେତେକ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଚେତନଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନର କାରଣରୁ ହୋଇଥିଲା । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ମାନସିକ ଆଘାତକୁ ସହି ନେଇ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାପ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖୁଆଇ ନ ପାରି ଏପରି ବିଖଣ୍ଡନର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଫଳସ୍ୱରୂପ ସ୍ମୃତିବିକୃତି ଓ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଚେତନଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନ ସମ୍ପର୍କରେ ଫ୍ରଏଡ଼୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ; ମନର ବହୁ ଅନୈତିକ ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ନ ଦେଇ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଅବଦମନ (Repression) କରିବା ଫଳରେ ଚେତନଶୀଳତାର ବିଖଣ୍ଡନ ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବିଶେଷତଃ ଯୌନକାମନାସବୁ ସମାଜାନୁମୋଦିତ ହୋଇ ନଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅବଦମନ ଚେତନଶୀଳତା ଉପରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କୌଣସି କୌଣସି ସମୟରେ ଏହି ଚାପ ଫଳରେ ଚେତନଶୀଳତା ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇ ସ୍ମୃତିବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଏପରି ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଫ୍ରଏଡ଼୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସମସାମୟିକ ମନସମୀକ୍ଷକମାନେ ସ୍ମୃତିବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଓ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅନ୍ତରଙ୍ଗପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା (Free Association) ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ଅବଦମିତ ଭାବନାସବୁର ଏକ ପ୍ରକାଶ ମାଧ୍ୟମ ସୃଷ୍ଟି କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମ୍ ନ ଥିଲା ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଏହିସବୁ ବିକୃତିକୁ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଏବଂ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ଏଡ଼ାଇବାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ କିପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏପରି ବିକୃତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି, ତାହା ପ୍ରଥମେ ଅନୁଶୀଳନ କରି ସେପରି ପରିସ୍ଥିତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଧରାଯାଉ, ନୂଆ ଓ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ସ୍ମୃତିବିକୃତି ଦର୍ଶାଉଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବିକୃତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କୌଶଳ କିପରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅନ୍ୟକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମାଜିକ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବ ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ଅନ୍ୟକୁ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଅଥଚ ନିଜେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଭାବସବୁ କିପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ଦିଆଯାଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ ନିଜର ମତ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଇବାରେ ସାମାଜିକ କୌଶଳ ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିପ୍ରକାଶର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ଅନ୍ୟତମ ପରିଣତି : ବିଷଣ୍ଣତା

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଜଟିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେସଂଗେ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡୁଛି । ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ଅଭାବରେ ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ଏହି ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାରରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ଆବେଗିକ ବିକୃତି (Affective disorder) । ଏହି ଆବେଗିକ ବିକୃତି ବିଷଣ୍ଣତା (Depression) ରୂପେ କିମ୍ବା ଉନ୍ନତତା (Mania) ରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ପୁଣି କେତେକ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଉନ୍ନତତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । କେବଳ ଉନ୍ନତତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବିକୃତିସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନଗଣ୍ୟ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ଏକ ବିରାଟ ଧରଣର ବିକୃତି । ପ୍ରତି ଚାରିଜଣ ମହିଳାରେ ଜଣେ ମହିଳା ଏବଂ ପ୍ରତି ଦଶଜଣ ପୁରୁଷରେ ଜଣେ ପୁରୁଷ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ବିଷଣ୍ଣତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରା ତୀବ୍ର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ଜୀବନଯାତ୍ରା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ବିଷଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶରୁ କମ୍ ଲୋକ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡୁଥିବା ପ୍ରତି ଚାରିଜଣରୁ ତିନିଜଣ ଏ ଦିଗରେ ସୁଫଳ ପାଇଥାନ୍ତି । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ କେତେକ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ବିଷଣ୍ଣତା ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ପୂର୍ବତନ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଆବ୍ରାହମ୍ ଲିଙ୍କନ୍ ଓ ବ୍ରିଟେନ୍‌ର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଚର୍ଚ୍ଚିଲ୍ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ଏ ସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଷଣ୍ଣତାର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାର କୌଶଳମାନ ରହିଛି । ଏ କୌଶଳସବୁର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ବିଷଣ୍ଣତାର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ କାରଣ ବୁଝିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଷଣ୍ଣତାର ପରିପ୍ରକାଶ ଶରୀର, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓ ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅବସାଦଭରା ଜିଜ୍ଞାସା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ । ସାଧାରଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଷଣ୍ଣତା ବା ଅବସାଦ ଅନୁଭବ କରେ, ମାତ୍ର ଅବସାଦର ପକ୍ଷୀଟି ମୁଣ୍ଡରେ ବସା ବାନ୍ଧି ରହିଲେ ଲୋକଙ୍କୁ ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ଏବଂ ଏହା ମାସେ ଦୁଇମାସରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଛଅମାସ କିମ୍ବା ତାଠାରୁ ଅଧିକ କାଳ ରହେ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ଦେଖାଦେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ସ୍ୱାଭାବିକ ଇଚ୍ଛା କମିଯାଏ । ଓଜନ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦେଖାଯାଏ । ନିଦ ଲାଗିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଅନ୍ୟଥା ରାତିରେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ପୁଣି ନିଦ ଲାଗିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ଅଳସୁଆ ଲାଗେ । କୌଣସି କାମରେ ଆଗ୍ରହ ଆସେ ନାହିଁ । ବହୁତ ସମୟରେ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ । ନିଜ ପ୍ରତି ରାଗ ହୁଏ । ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଅଧିକ ହୁଏ । କୌଣସି ବିଷୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ମନରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା ଉଙ୍କି ମାରେ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାଉଥିବା କିଛି ଲୋକ ସମୟ ସମୟରେ ମାନସିକ ଦୋଳନର ଅନ୍ୟପ୍ରାନ୍ତକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଉନ୍ମତ୍ତତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏହି ଉନ୍ମତ୍ତତା ଫଳରେ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ପ୍ରଗଳ୍‌ଭତା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦ୍ରୁତତା ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଆତିଶଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅନୁଷ୍ଠାନରେ, ପରିବାରରେ ଏବଂ ଯୌନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ବହୁଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଉନ୍ମତ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଅନେକ କଥା କହେ । ଭାବନାସବୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିଲା ପରି ମନେହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ଆସେ । ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତି, ପ୍ରତିଭା ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାଷଣ ଦେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତା'ର ଅନ୍ୟର କଥା ଶୁଣିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନଥାଏ । ଅଭିନିବେଶ ସହଜରେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଅନ୍ୟବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୁଏ । ବେପରୁଆ ଭାବରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା, ବେପରୁଆ ଭାବରେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଓ ବେପରୁଆ ଭାବରେ ଶବ୍ଦ କରିବା ଭଳି ଅନାବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବହାର ସବୁ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି, ବିଷଣ୍ଣତା ଓ ଉନ୍ମତ୍ତତା ଭାବାବେଗ ବିକୃତି (Affective disorder) । ଏପରି ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ କେବଳ ବିଷଣ୍ଣତା ଦେଖାନ୍ତି । ମିଜାଜର ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରେ ରହିଥିବାର ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା (Unipolar depression) କୁହାଯାଏ । ତା'ଠାରୁ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଦୁଇ ମିଜାଜ ମଧ୍ୟରେ ଦୋଳାୟିତ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଷଣ୍ଣତା ଓ ପରକ୍ଷଣରେ ଉନ୍ମତ୍ତତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଉନ୍ମତ୍ତତା ମଧ୍ୟ ଆବେଗର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତ । ସୁତରାଂ ବିଷଣ୍ଣତା ଓ ଉନ୍ମତ୍ତତା – ଏହି ଉଭୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ଦୁଇ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ଓ ଦୁଇପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା । ପ୍ରଥମତଃ, ଏକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତାରେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦୁଇ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତାରେ ନିଦ୍ରାଳୁତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା ବେଶୀ ବୟସରେ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଦୁଇ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା କମ୍ ବୟସରେ ଦେଖାଯାଏ । ଦ୍ବିତୀୟତଃ, ଦୁଇପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇପାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତାର ସୂଚନା ଏକ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ବିଷଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ କେବଳ ଉନ୍ନତତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ନଗଣ୍ୟ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ନିରାକରଣ ଯୋଜନା ଏହାର କାରଣ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ସୁତରାଂ ବିଷଣ୍ଣତାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ।

ବିଷଣ୍ଣତାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଏକାଧିକ ମତବାଦ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପୁରାତନ ମତବାଦ ହେଉଛି ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସମତାଳ ରକ୍ଷା କରି କେତେକ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଏ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ବା ସୋପାନ ରହିଛି । ପ୍ରତି ସୋପାନରେ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଶିଶୁର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ଥାଏ ନିଜର ମୁଖ । ନିଜର ମୁଖ ବ୍ୟବହାର କରି ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରି ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଏହି ସ୍ତରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ନିଜ ମୁଖ ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଆନନ୍ଦ ଖୋଜନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ଆନନ୍ଦର ପରିମାଣ ଅତି କମ୍ ହେଲେ କିମ୍ବା ଅତି ବେଶୀ ହେଲେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆବଶ୍ୟକ ଆନନ୍ଦ ପାଇନଥିବା ଏବଂ ମାତ୍ରାଧିକ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥିବା ଶିଶୁ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସେ ସେହି ସୋପାନରେ ଅଟକି ରହେ ଏବଂ ଅଚଳତାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ପରନିର୍ଭରଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଅତିନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଷଣ୍ଣତା-ବିକୃତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ଅତି ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ମା' ବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟଜନ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ପ୍ରିୟଜନ ମୃତ୍ୟୁକାରଣରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ନ୍ତି । ଆସ୍ଥା ଓ ଆନନ୍ଦର ଉତ୍ସ ହରାଇ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏପରି ହରାଇବା ମୂଳରେ ସେମାନେ ନିଜେ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରି ଅଧିକ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରିୟଜନ ହରାଇବା ବାହ୍ୟିକ ଭାବରେ ନ ହୋଇ ସାଙ୍କେତିକ ବା ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଅତି ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ନିଜକୁ ଅତି ବେଶୀ ଦୋଷ ଦେଇ ଏବଂ ନିଜକୁ ଏହାର କାରଣ ମନେକରି ବିଷଣ୍ଣତାର କବଳିତ ହୁଏ ।

ପୂର୍ବେ ଏପରି ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିଲା । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବିଷଣ୍ଣତା ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବିଷଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଘଟଣାକୁ ଏପରି ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ଅର୍ଥ କରିବସନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ବ୍ୟାହତ ହୁଏ ଏବଂ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏ କଥା ନୁହେଁ ଯେ ଏମାନେ ଜଗତର ସବୁକଥାର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଚାର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଜ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ଘଟଣା, ନିଜର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ ଓ ନିଜର ଭବିଷ୍ୟତ ସଂପର୍କରେ ଏମାନେ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ବିଷଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ କେତେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଚାର ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ବେଳେବେଳେ ଏମାନେ ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିନିଅନ୍ତି । କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନଥାଇ ନିଜର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇଯାଆନ୍ତି । କୌଣସି ଦିନ ବର୍ଷା ହୋଇ ସେମାନେ ବାହାରେ ଆୟୋଜନ କରିଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ସେମାନେ ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଜକୁ ଅପଦାର୍ଥ ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ମନଇଚ୍ଛା ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ସଂସ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀଜଣକ ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ ସଂସ୍ଥାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ପଦାର୍ଥର ଗୁଣ ବା ମୂଲ୍ୟ ବହୁ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତଥାପି ବିଷଣ୍ଣତାମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପଦାର୍ଥଟି ଖରାପ ହେଲେ ଏଥିପାଇଁ ସେ ଦାୟୀ ବୋଲି ଭାବିବସେ । ସେହିପରି ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ବେଶି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଶ୍ରେଣୀରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଖରାପ କରିବା ପରେ ବିଷଣ୍ଣତାଗ୍ରସ୍ତ ଛାତ୍ରଟି ଧରିନିଏ ଯେ ସେ ସବୁଥିରେ ଅକ୍ଷମ । ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ଅତି ବେଶୀ ବଢ଼ାଇଦେବା କିମ୍ବା ଅତି ବେଶୀ କମାଇ ଦେବାର ସ୍ୱଭାବ ମଧ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ନିଜ ଗାଡ଼ିରେ ଗୋଟିଏ ଦାଗ ପଡ଼ିଲେ ଗାଡ଼ିଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଭାବିପାରେ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେ ଏହାକୁ ପୂରାପୂରି ଅବଜ୍ଞା କରି କିଛି କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦିଗରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖେ ନାହିଁ । ନିଜକୁ ଦୋଷଦୁଷ୍ଟ କରି ବିରଳ ଗ୍ରହଣ କରେ । ବିଷଣ୍ଣତା-ବିକୃତିରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ସେମାନଙ୍କ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏସବୁ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି ।

ବିଷଣ୍ଣତାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରୂପେ ଅସହାୟତାବୋଧତା (Helplessness) ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିଲେ ପ୍ରାଣୀର ଅସହାୟତାବୋଧ ଜନ୍ମିଥାଏ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ମୂଷାମାନଂକଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଳିତ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମ ଉପରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇ ପ୍ଲାଟ୍‌ଫର୍ମର ଗୋଟିଏ ଭାଗ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୁକ୍ତ ଓ ଆଘାତଦାୟକ ରଖାଯିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟଭାଗଟି ନିରାପଦ ରଖାଗଲା । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଆଘାତଦାୟକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛଡ଼ାଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପାଇବା ପରେ ନିରାପଦ ଭାଗକୁ ଚାଲିଯାଉଥିଲେ । ଏପରି କିଛି ସମୟ ଚାଲିଲା ପରେ ଦୁଇଟି ଯାକ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଘାତଦାୟକ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ମୂଷାମାନେ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏପଟରୁ ସେପଟ ଓ ସେପଟରୁ ଏପଟ ହେବାର ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ଚେଷ୍ଟା ଫଳବତୀ ନ ହେବା ପରେ ସେମାନେ ଛଡ଼ାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବସିରହୁଛନ୍ତି । ପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ନିରାପଦ କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଉ ନାହାନ୍ତି ।

ସୁତରାଂ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା ବିପଦରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ମୂଷା ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଏ । ସେ ଆଉ କୌଣସି ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ । ତା'ର ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଉଦ୍ୟମ କମିଯାଏ ଏବଂ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହେ । ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଲକ୍ଷଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ରହିଲେ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଇଚ୍ଛା କମିଯାଏ । ତାର ଅଭିପ୍ରେରଣା କମ୍ ହୁଏ । ତାର ଅବସାଦ ମଧ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ ନମ୍ବର ରହିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କଲେ ମଧ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଖୁସି କରିହେବ ନାହିଁ – ଏପରି ଅନୁଭବ ଦୀର୍ଘକାଳ ହେବା ପରେ ଛାତ୍ରଟିର ଅସହାୟତାବୋଧ ଜନ୍ମିବ । ପରେ ସେ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗଲେ ମଧ ଛାତ୍ରଟିର ଆଶାତୀତ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବିଷଣ୍ଣତାର ଉଦ୍‌ଭବ ହେବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି, ସମାନ ପ୍ରକାର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଃଖଦ ପରିବେଶର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ସବୁଲୋକ ସମାନ ପରିମାଣର ବିଷଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅସହାୟତା ଓ ବିଷଣ୍ଣତାର ମାତ୍ରା ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ବା ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ତିନୋଟି ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ନିଜକୁ ପଚାରିବସେ । ସେ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ତା'ର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀକୁ ରୂପ ଦିଏ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ବ୍ୟକ୍ତି ପଚାରେ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ତାକୁ ଆଲୋଡ଼ିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଭାବିପାରେ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ପାଇଁ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ । ଏଭଳି ଭାବିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସହାୟତାବୋଧ ଓ ବିଷଣ୍ଣତା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବିଚାର କଲେ ବିଷଣ୍ଣତା କମ୍ ହୁଏ । ସେହିପରି ଖରାପ୍ ପରିସ୍ଥିତି ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ନିଜକୁ ପଚାରେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି କେତେଦିନ ରହିବ ? ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ଅସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ଖରାପ୍ ପରିସ୍ଥିତି ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ - ଏପରି ଭାବନା ବିଷଣ୍ଣତାକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ରଖେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଲାଗି ରହିଛି । ଏହା ଅସରନ୍ତି- ଏପରି ମନୋଭାବ ମାନସିକ ଅବସାଦକୁ ସ୍ଥାୟୀ କରେ । ତୃତୀୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ସଂପର୍କରେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ । ଖରାପ ଘଟଣାଟି ଜୀବନର କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ ? ଏହା ତା' ପାଇଁ ତୃତୀୟ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଏହାର ଉତ୍ତରରେ ଜଣେ ହୁଏତ ଭାବିପାରେ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତା'ର ବିଷଣ୍ଣତା ସୀମିତ ରହେ । ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ହୁଏତ ଭାବେ ଯେ ସେ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଚଳାଇପାରିବ ନାହିଁ ସତ, ହେଲେ ଅନ୍ୟ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏପରି ମନୋଭାବ ତାର ବିଷଣ୍ଣତାକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ଭାବୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ଜୀବନର ବହୁଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାକୁ ସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରୁଥିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଷଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନର ବହୁ ଦିଗକୁ ବିକଳାଙ୍ଗ କରେ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ସଂପର୍କରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ହେଉଛି ବ୍ୟବହାରଗତ କାରଣ । ବାହ୍ୟଜଗତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କମିଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟିକ ବ୍ୟବହାର ଓ କ୍ରିୟାକଳାପ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । କ୍ରିୟାକଳାପ ସବୁ କମିଯିବା ଫଳରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଉତ୍ସ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ । କମ୍ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଫଳରେ କ୍ରିୟାକଳାପର ହ୍ରାସ ଏବଂ କ୍ରିୟାକଳାପର ହ୍ରାସ ଫଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଅଭାବ ଫଳରେ ବିଷଣ୍ଣତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ବିଷଣ୍ଣତାର ବ୍ୟବଚ୍ଛେଦ ପ୍ରସଂଗରେ ମାନସିକ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ କେତେକ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣକୁ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ପରିବାର ଓ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବଗତ ବିକୃତିର ମାତ୍ରା ସାଧାରଣ ଜନବସତି ତୁଳନାରେ ଅଧିକ । ପୋଷ୍ୟସନ୍ତାନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ବିଷଣ୍ଣତା ଏଥିରୁ ବଂଶାନୁଗତିର ଭୂମିକା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ବିଷଣ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ସ୍ନାୟବିକ ସଂଚାରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ Seretonin ଏବଂ Norepinephrine ନାମକ ଦୁଇଟି ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକର କମ କ୍ଷରଣ ଫଳରେ ବିଷଣ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପୁଣି Nore-pinephrine ର ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ଷରଣ ଫଳରେ ଉନ୍ମତ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଏହି ଜୈବିକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆପେ ଆପେ ବିଷଣ୍ଣତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ । ଏ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ବିଷଣ୍ଣତା ପାଇଁ ଏକ ଚୂଳମରେ ସେପରି ପୋଷ୍ୟସନ୍ତାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ପିତାମାତାଙ୍କର ନିଜର ଜନ୍ମିତ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରେ ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ସହିତ ମାନସିକ (ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ) କାରଣ ସବୁ ମିଶିଗଲେ ବିଷଣ୍ଣତା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ସୁତରାଂ ବିଷଣ୍ଣତାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଉଭୟ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବିଷଣ୍ଣତାର ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ଏସବୁ କାରଣ ପୁରୋଭାଗରେ ରଖି ଚିକିତ୍ସାବ୍ୟବସ୍ଥାର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର ହେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଓ ଚାପମୁକ୍ତ:
'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଭଙ୍ଗୀକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଭିନ୍ନତାରେ ଏହି ସମନ୍ୱୟ ଭଂଗୀ ପୃଥକ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପୂରାପୂରି ଭଲ ବା ଉପଯୋଗୀ ମନେ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ ଭଙ୍ଗୀକୁ ଖରାପ ବା ଅନୁପଯୋଗୀ ବିଚାର କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏସବୁକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୂଚକ ବା Personality Indicators ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସୂଚକ ନାମର ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଗତ ଦଶକରେ ଦୁଇଜଣ ଚିକିତ୍ସକ ସେମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୂଚକର ଆଭାସ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଗବେଷଣା ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଉଭୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକଂକ ମନରେ ଯଥେଷ୍ଟ କୌତୂହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ସାନ୍‌ଫ୍ରାନ୍ସିସ୍କୋ (ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର) ର ଦୁଇଜଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଏକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ଏ ଦୁଇଜଣ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନାମ ହେଉଛି ଫ୍ରାଏଡ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଓ ରୋଜନ୍‌ମ୍ୟାନ୍ । ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟ ଭଂଗୀ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉ ନଥିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ୍ । ସେମାନେ ଏପରି ଲୋକମାନଂକର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (A-Personality) ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା କମ୍‌ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (B-Personality) ବୋଲି ସୂଚାଇଲେ । 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସଂପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସମୟ ପ୍ରତି ଏକ ଜରୁରୀକାଳୀନ ମନୋଭାବ, ଲକ୍ଷ୍ୟାଭିମୁଖୀ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବାର ସଂକଳ୍ପ ।

ସମୟ ସଚେତନତା

'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରଥମ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଟି ହେଲା ସମୟକୁ ଜୀବନର ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ପ୍ରସ୍ଥ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କଥା ଦେଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ସ୍ଥିର କରିଥିବା କିମ୍ୱା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ତାରିଖ ପୂର୍ବରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାର ସଂକଳ୍ପ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ୱା ସେମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଲୋକମାନେ ବିଳମ୍ୱ ଦର୍ଶାଇଲେ ଏମାନେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି ।

ସମୟ ପ୍ରତି ଏକନିଷ୍ଠତା ଓ ଆନୁଗତ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ । ସମୟ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଗଲେ ଏମାନେ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ସମୟ ଅନୁସାରେ 'ଦୌଡ଼ ଦୌଡ଼' ଭାବ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଲୋକମାନେ ସମୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସଚେତନ ନ ଥାଆନ୍ତି । ଧୀରସୁସ୍ଥ ଭାବରେ କାମ କରନ୍ତି, ତତ୍ପରତା ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଳସ ବିଳମ୍ୱ ଗତିରେ କାମ କରିବା ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଧାରା ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବ

ଜୀବନର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରି ସେ ଦିଗରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବା 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅନ୍ୟତମ ଲକ୍ଷଣ । ଏମାନେ ନିଜ ସ୍ଥିରୀକୃତ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟଠାରୁ ପୃଥକ କରି ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ହୁଏତ କିଛି ପରିମାଣରେ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥାଇପାରେ । ତଥାପି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ନିରୁତ୍ସାହିତ ନ ହୋଇ ଏମାନେ ସେ ଦିଗରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟଟି କଲାବେଳେ ସେଥିରେ ପୂରାପୂରି ନିମଗ୍ନ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁନଶ୍ଚ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅନାହ୍ଲାଦାନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ତାର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ପ୍ରଦର୍ଶନ 'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସୂଚକ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ 'ଖ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସେପରି ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ନଥାଏ; ସେ ଦିଗରେ ଉଦ୍ୟମର ମଧ୍ୟ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ସଂକଳ୍ପ ନ ଥାଏ । କେତେବେଳେ କିପରି କାମଟି ଥରେ ଅଧେ କରିଦେଇ ସେମାନେ ଶାନ୍ତିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତି । କିଛି ହାସଲ କରିବାର ମନୋବଳର ଦୃଢ଼ତା ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ ।

ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାରମୁଖୀ ଉଦ୍ୟମ

'କ' ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଧାରୀ ଲୋକମାନେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଏ ବଳ ଶାରୀରିକ ଅର୍ଥରେ ନୁହେଁ । ଲୁଗାପଟା ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଲୋକଟି କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ଗ୍ରାହକଟିଙ୍କୁ ଲୁଗା ନ କିଣାଇ ଛାଡ଼ିଦିଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଧାରାର ଖେଳାଳିମାନେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରୀତିରେ ଖେଳ ଖେଳି ଜିତିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ, ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଦୃଢ଼ରୂପେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରି ତାହାକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ଏପରି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାନ୍ତି ନାହିଁ । ଶାନ୍ତ ଅବନତ ଭାବରେ ଏମାନେ ନିଜର କାମ କରନ୍ତି ।

ଏହି ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତି କରି କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ କେତେକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଜଟିଳ ଓ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥିଲେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ ସେ ଦିଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ସ୍ଥଳେ ଖ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଲୋକମାନେ ସେଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି । ସମସ୍ୟାଟିକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାର ଆହ୍ୱାନ ଯେତେ ବେଶି ହୁଏ, ତାକୁ ସମାଧାନ କରିବାର ତତ୍ପରତା କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଙ୍କଠାରେ ସେତେ ଅଧିକ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହର ସହିତ କଷ୍ଟକର ପାଠର ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେ ଦିଗରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ସଂପାଦନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଏମାନଙ୍କୁ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ କରାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅବଶ୍ୟ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ପରିବାର, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ଓ ସାମାଜିକ ଉତ୍ସବ ପାଇଁ କମ୍ ସମୟ ଦିଅନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମିଳନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବାକୁ ସମୟର ଅପଚୟ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ । ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ଅଧିକ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଦର୍ଶାନ୍ତି ଓ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଶିକ୍ଷାଗତ ସାଫଲ୍ୟ ହାସଲ କରନ୍ତି । ସେହିପରି କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦର୍ଶାଉଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅଧିକା କର୍ମତତ୍ପରତା ଦର୍ଶାନ୍ତି, ବେଶୀ ଉତ୍ପାଦନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଧାରାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଏମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ଯୋଗଦାନ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ଉଚ୍ଚପଦବୀରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ହେଲେ ସଂସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ସାଫଲ୍ୟର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ।

ତଥାପି ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବର୍ଜନୀୟ । ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବହୁ ଉପାୟ ରହିଛି । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶରୀରଚାଳନା, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ଦିଗରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ସର୍ବତ୍ର ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ରୁଚି ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ପନ୍ଥାର ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ତା'ର କ-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶର ସହାୟକ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଦୂରୀଭୂତ ହେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅସହାୟତାବୋଧ

ଅସହାୟତାବୋଧ ଆମ ଜୀବନର ଗତିପଥରେ ଏକ ବିରାଟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, ଯାହା ଆମର ଦ୍ରୁତ ଗତିକୁ ମନ୍ଥର କରେ । କ୍ଷିପ୍ର କର୍ମପ୍ରବଣତାକୁ ମନ୍ଥର କରେ । ଯୋଜନା ସବୁକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରେ ଏବଂ ଆଶା ଅଭିଳାଷକୁ ନିର୍ଜୀବ କରେ । ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯୁବକ ଓ ବୟସ୍କମାନେ ଅସହାୟତାବୋଧର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଜୀବନକୁ ସଫଳ ଓ କର୍ମଚଞ୍ଚଳ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ଅସହାୟତାବୋଧ ଦୂର କରିବା ଯେ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସହାୟତାବୋଧର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ ଆବଶ୍ୟକ । ଅସହାୟତାବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ପିଲା ସାଧାରଣ କାମଟିଏ କରିବାକୁ ଆଗଭର ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟକୁ ଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ତା'ର ନଥାଏ । ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବଦଳରେ ବିଷାଦ ତାକୁ ଘେରି ବସେ । ମୋଟ ଉପରେ ଏକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତାର ଭାବ ତାକୁ ପଙ୍ଗୁ କରିଦିଏ ।

ଏପରି ମାନସିକ ପଙ୍ଗୁତାକୁ କିପରି ଦୂର କରିହେବ,ତାହା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଅସହାୟତାବୋଧର ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ପରିଣତି ସଂପର୍କରେ ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁ କରୁ ଏକ ବିଚିତ୍ର କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ମୂଷାକୁ କେତୋଟି କୌଶଳ ଶିଖାଉଥିଲେ । ଗୋଟିଏ କାଠର ପ୍ଲାଟଫର୍ମକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଗୋଟିଏ ଭାଗରେ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଚାଳିତ କରୁଥିଲେ । ଅବଶ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ଥିଲା । କେବଳ ମୂଷାଟି କିଛି ମାତ୍ରାର ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭବ ପାଉଥିଲା । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ମୂଷାଟି ଏପରି ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି ପାଇବା ପରେ ବିଦ୍ୟୁତଚାଳିତ ପାର୍ଶ୍ୱଟିରୁ ଡେଇଁପଡ଼ି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିଯାଉଥିଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାଠର ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ବିରକ୍ତିକର ପାର୍ଶ୍ୱଟିକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯିବାର କୌଶଳ ମୂଷା ଶିକ୍ଷା କରିବା ପରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ସେମାନେ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଦୁଇଟିଯାକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତି ପ୍ରବାହିତ କଲେ । ସୁତରାଂ ମୂଷାଟି ପ୍ରଥମ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲା । ପୁନଶ୍ଚ ଦ୍ୱିତୀୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ପାଇ ପ୍ରଥମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଡେଇଁଲା । ଏହିପରି କ୍ରମାଗତ ଡେଇଁଲା ପରେ ମୂଷା ଅନୁଭବ କଲା ଯେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରୁ ତ୍ରାହି ନାହିଁ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଗବେଷକମାନେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟୁତ-ଚାଳିତ ଓ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ରହିତ (ନିରାପଦ) କଲେ ମଧ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଚାଳିତ ପଟେ ଛଡ଼ାଯାଇଥିବା ମୂଷା ଅନ୍ୟ (ନିରାପଦ) ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଲା ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ମୂଷାଟି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇଯାଇଛି । ସେ ଏଣେତେଣେ ଦୌଡ଼ି ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁନାହିଁ, ମୂଷାଟିକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସେ ବସି ରହୁଛି । ଗବେଷକମାନେ ମୂଷାଟିର ଏପରି ହାବଭାବକୁ 'ଶିକ୍ଷାକୃତ ଅସହାୟତା' ବା learned helplessness ବୋଲି କହିଲେ ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦର୍ଶାଇଲେ ଯେ ଏପରି ଅସହାୟତା କେବଳ ମୂଷା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ଉପାୟ ନଥିବା (ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ) ଅବସ୍ଥାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ଏହି ଅସହାୟତା ଦେଖାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସତ୍ୟ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଗବେଷଣାଗାରର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ମନୁଷ୍ୟର ଅସହାୟତାବୋଧ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ଦିଆଗଲା ଯେ ସେ ଯନ୍ତ୍ରଟି ଏକ ବିକୃତ (ଶ୍ରୁତିକଟୁ) ଶବ୍ଦ ବାହାର କରିଚାଲିଥାଏ । ସେଥିରେ ସୁଇଚ୍‌ସ୍‌କୁ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଥିଲା । ମାତ୍ର ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା ଯେ କୌଣସି ସୁଇଚ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ସେ ବିକୃତ ଶବ୍ଦ ବନ୍ଦ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜଣା ନଥିଲା । ଶବ୍ଦ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଲୋକମାନେ ଏଣୁତେଣୁ ସୁଇଚ୍‌ସବୁ ଚିପି ଚାଲିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଫଳ କିଛି ହେଲା ନାହିଁ । ପରେ ପରେ ସେହିପରି ଆଉଗୋଟିଏ ମେସିନ୍ ଦିଆଗଲା । ଏ ମେସିନ୍‌ରେ ଶବ୍ଦ ଥିଲା । ଅଥଚ ପୂର୍ବ ମେସିନ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇଉଠିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଉପଯୋଗୀ ସୁଇଚ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କଲେ ନାହିଁ ।

କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ସମେତ ଅନ୍ୟପ୍ରାଣୀମାନେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅସହାୟତାବୋଧ ଆସେ । ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ବୋଲି ମନେ ହୁଏନାହିଁ । ଏପରି ଭାବନା ଫଳରେ ଚାରୋଟି କୁପରିଣତି ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ରଥମତଃ, ଅସହାୟତାବୋଧ ଆସିଲା ପରେ ନୂଆ କରି କିଛି ଶିଖିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଲୋପ ପାଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିଛି କୌଶଳ କାମ ଦେଇ ନଥିବାରୁ ମନେହୁଏ ଯେ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ମୂଲ୍ୟହୀନ । ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରି କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଫଳରେ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅର୍ଥହୀନ ମନେହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ତା' ପରିଶ୍ରମର କୌଣସି ଅର୍ଥ ରହୁନାହିଁ । ଯେତେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବପରି ଅସଫଳ ରହୁଛି । ଯେତେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷକମାନେ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି । ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ (ଖରାପ) ପରିବେଶରେ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ କଟାଇଲା ପରେ ଛାତ୍ରଟିର ଅସହାୟତାବୋଧ ଆସିବ । ସେପରି ଭଲ (ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ) ସ୍କୁଲକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ମନ ଦେବ ନାହିଁ । ତା' ମନରେ ଯୁକ୍ତି ଆସିବ ଯେ ଶିକ୍ଷାକୃତ କୌଶଳ ସବୁ ଅର୍ଥହୀନ । ମୋଟ ଉପରେ ଅସହାୟତା ଫଳରେ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ଆହରଣ ବ୍ୟାହତ ହେବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଅସହାୟତାବୋଧ ଫଳରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଅଭିପ୍ରେରଣାର ହାନି ହୁଏ । କର୍ମତତ୍ପରତା କମିଯାଏ । ତତ୍ପରଶୀଳ ହୋଇ କିଛି କାମ କରିବାର ଦରକାର ନାହିଁ ବୋଲି ପିଲା ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା, ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳନାରେ ଶିଥିଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବ୍ୟବହାର ସ୍ତରରେ ପଙ୍ଗୁଭାବ ଦେଖାଯାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ, ଅସହାୟତାବୋଧ ଫଳରେ ଭାବଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ । ମାନସିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଷାଦ ମନକୁ ଆବୋରି ବସେ । କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ବ୍ୟଥିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ଚତୁର୍ଥତଃ, ଅସହାୟତାବୋଧର ଶିକାର ହୋଇ ପିଲାମାନେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ମୋ ଦ୍ୱାରା ଏ କାମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ମୋର ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ - ଏପରି ଭାବନା ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେମାନେ ଯେ ଖୁବ୍ ଅପାରଗ, ଏପରି ନିପାରିଲା ଭାବ ଫଳରେ ନିଜ ପ୍ରତି ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ରହେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ବୟସରେ ଛୋଟ ହେଉ ବା ବଡ଼ ହେଉ ମନୁଷ୍ୟ ଖୁବ୍ ଖରାପ୍ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ରହିଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ଉତ୍ପତ୍ତି ଘଟେ । ଅସହାୟତାବୋଧ ଜନ୍ମିଲେ ଚରୋଟି ବିଶେଷ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ । ସେ ଚରୋଟି ଅସୁବିଧା ହେଉଛି -ନୂତନ ଶିକ୍ଷା କୌଶଳ ଲାଭ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା, ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ଅଭାବ, ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ସମାନ ପ୍ରକାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ (ଖୁବ୍ ଖରାପ) ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସମସ୍ତେ ଏକପ୍ରକାର ଓ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ଦର୍ଶାନ୍ତି କି? ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ଘଟେ ନାହିଁ । ଏକପ୍ରକାର ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପରିମାଣର ଅସହାୟତାବୋଧ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ଅସହାୟବୋଧର ମାତ୍ରା, ଦୀର୍ଘତା ଓ ବ୍ୟାପକତାର ବୃଦ୍ଧି କରେ ?

ଏହାର ଉତ୍ତର ଆମର ଜୀବନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନକୁ ତିନୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରନ୍ତି । ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମଧ ମନକୁ ଆସେ । ଉତ୍ତର ବା ବିଶ୍ଲେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା କମ୍ ବା ବେଶି ହୁଏ ।

ଖରାପ୍ (ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ) ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ମନକୁ ଆସେ । ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭାବନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନେ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଦାୟୀ । ହୁଏତ ଅନ୍ୟମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ଓ ବାହ୍ୟ କାରଣ କିଛି ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଛାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ପରେ ଭାବିପାରେ ଯେ ତାର କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟତା ବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ । ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେକଲେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ଅଧିକ ହେବ । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହ୍ରାସ ପାଇବ । ସୁତରାଂ ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ବେଶି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁତରାଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେ ନ କରି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ମନକୁ ଆସେ; ଏହି ପରିସ୍ଥିତି କେତେକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ? କେତେକେ ଭାବନ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ (ଖରାପ) ପରିସ୍ଥିତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚିରସ୍ଥାୟୀ । ଏପରି ନ ଭାବି ଅସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଚିରସ୍ଥାୟୀ ମନେ କଲେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପରି ମଣିଷର ମାନସିକ ପଙ୍ଗୁତା ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ

୧. ଖରାପ ଘଟଣା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ ମନେକରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

୨. ଖରାପ ଘଟଣାକୁ 'ଅସ୍ଥାୟୀ' ବୋଲି ଭାବନ୍ତୁ ।

୩. ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ବ୍ୟାପକ ନ ଭାବି ସୀମିତ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

ଭଲ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ

୧. ନିଜର ଭୂମିକା ବିଚାର କରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

୨. ଭଲ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କରି ଏ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

୩. ଭଲ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବକୁ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଦିଗରୁ ଅନ୍ୟସବୁ ଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ କରନ୍ତୁ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି କବଳରେ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ମନରେ ତୃତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଆସେ ଏ ପରିସ୍ଥିତି ଜୀବନର କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ । ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇ ହାତଟି ହରାଇ ବସିଲା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ହୁଏତ ଭାବିପାରେ ଯେ ତା'ର ହାତଟି କଟା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜୀବନରେ ଅନେକ କିଛି କରିପାରେ । ତା'ର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅକ୍ଷତ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ବେଶ୍ କିଛି କରିପାରିବ । ଗୋଟିଏ ହାତ ନ ଥିବାରୁ ସେ ସେହି ହାତ ଦ୍ୱାରା ହୁଏତ କିଛି କାରବାର କରିପାରିବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ହାତର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ସେ କାମ କରିବ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପିଲାଟିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ତା' ଅସହାୟତାକୁ ଏକ ସୀମିତ ରୂପ ଦେବ । ଏହାର ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିଯିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅପର ପକ୍ଷରେ ଆଉଗୋଟିଏ ପିଲା ଭାବିପାରେ ଯେ ତାହାର ହାତଟି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହରାଇବା ପରେ ତା' ଜୀବନକୁ ସବୁ ଗଳିଯାଇଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସହାୟତାବୋଧର ପରିଣତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟାପକ ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଘଟଣାର କୁପରିଣତିକୁ ବ୍ୟାପକ ମନେ ନ କରି ସୀମିତ ମନେ କଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ପ୍ରଭାବ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହେ ।

ଉପର ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ, ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା, ଦୀର୍ଘତା ଓ ବ୍ୟାପକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ପୂରା ଦୋଷୀ ମନେକଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ବେଶି ହେବାସ୍ଥଳେ, ଆମର ବାହାର ପରିବେଶର ଉପାଦାନର ଭୂମିକା ବିଚାର ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା କମାଏ । ସେହିପରି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କଲେ ଅସୁବିଧା ସବୁ ବହୁଦିନ ଲାଗି ରହେ । ଅଥଚ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ମନେ କଲେ କିଛି ସମୟ ବା କିଛିଦିନ ପରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ଦୂର ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବ୍ୟାପକ ମନେ କରିବା ଫଳରେ ଜୀବନର ବହୁଦିଗ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେତେ ସୀମିତ ମନେକରାଯାଏ, ତାର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସେତିକି ସୀମାବଦ୍ଧ ରହେ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ମନେକରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ଭଲ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି କିପରି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍, ସେ ବିଷୟରେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ । ଏଠାରେ କୁହାଯିବା ଠିକ୍ ହେବ ଯେ ଭଲ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ବିପରୀତ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଭଲ । ଭଲ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିଜର ଭୂମିକା ଆଲୋଚନା କଲେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େ । ଭଲ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେ କଲେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଆସେ । ଭଲ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବ୍ୟାପକ ମନେ କଲେ ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଉପଯୋଗୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଏକ ଦିଗ : ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ

ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନ ଉପରେ ଏବଂ ନିଜ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାନ ପରିମାଣରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରି ନ ଥାନ୍ତି । ସମାନ ସାମର୍ଥ୍ୟଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସମାନ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ପରିପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରିବ, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବେଶି ପରିମାଣରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ଥିବା ଲୋକ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସଫଳତା ଲାଭ କରେ ।

ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ଲୋକ କିପରି ଭାବରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରେ, ତାହାର ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । ପ୍ରଥମତଃ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସଂଗଠିତ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ମୂଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଜନା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଛି । ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିପ୍ରକାଶ ସଂପର୍କରେ ଯୋଜନା କରନ୍ତି । ସଫଳତା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଘଟଣାରାଜିର କଳ୍ପନା କରନ୍ତି ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପରିପ୍ରକାଶ ପୂର୍ବରୁ ମନେ ମନେ ପୂର୍ବାଭ୍ୟାସ (Rehearsal) କରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ, ଜଣେ କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶିଳ୍ପୀ ଜଣକ ମନେ ମନେ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । କ'ଣ ପରେ ସେ ଆଉ କ'ଣ କରିବେ, ସେ ସଂପର୍କରେ ମନେ ମନେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସର୍ବୋପରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ ପରେ ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଯେପରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବେ, ତା'ର ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଭାବନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର କେତେକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପରୋକ୍ଷରେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ବିଫଳତାର ଛବି ଆଙ୍କନ୍ତି । ସେ କିପରି ଭାବରେ ବିଫଳ ହେବେ, ଏବଂ ବିଫଳତା ଆସିଲା ପରେ କି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ, ତାହାର ଏକ ମାନସିକ ଛବି ଅଙ୍କନ କରନ୍ତି । ଏପରି ଭାବନା ଓ କଳ୍ପନା ଏକ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଆଗକୁଆଗକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକ କର୍ମତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ନୂତନ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଆଗ୍ରହ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବାର ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁର୍ବଳ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକ ଅସହାୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଶିଥିଳତା ତାକୁ ଗ୍ରାସ କରେ ।

ତୃତୀୟତଃ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କମ୍ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ବିଷାଦର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମନରେ ଅବସାଦକୁ ସ୍ଥାନ ନ ଦେଇ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଆଗେଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ବିଫଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନୈରାଶ୍ୟ ବିଜଡ଼ିତ ନ ହୋଇ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନରେ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି -ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସର ଉତ୍ସ କେଉଁଠି ?

ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅଙ୍କୁରିତ ହୋଇ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବା ମୂଳରେ କେତୋଟି ଉପାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି - ବ୍ୟକ୍ତିର ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋରକାଳୀନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣମୁଖୀ ଅନୁଭୂତି । ପିତାମାତା, ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ସ୍ତରକୁ ନେବାବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ଗଠନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରନ୍ତି । ବାଲ୍ୟ ଓ କୈଶୋରକାଳୀନ ସଫଳତାର ଅନୁଭୂତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରେ । ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ବିଶ୍ୱାସ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ।

କେବଳ ସହଜ ସହଜ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ଆସିଲେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ସଫଳ ହେବାର ଆଶା ଜାଗି ଉଠେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ଶକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁଯୋଗ ପାଏନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯେ, କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବାର କୌଶଳ ତା' ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । ଏପରି ଧାରଣା ଜନ୍ମିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବିଫଳତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହତୋତ୍ସାହ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧ୍ୟବସାୟମୂଳକ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରି ତାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାର ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଅନୁକରଣୀୟ ଆଦର୍ଶ (Model) । ଆମ ପରି ବହୁଭାବରେ ସମାନ ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଏକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରୁଛି ବୋଲି ଦେଖିଲା ପରେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବୁ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେ । ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ନିର୍ମାଣ କରିବାରେ ଆମେ ସାମାଜିକ ନମୁନାଟିକୁ (Social Model) କେତେ ଗ୍ରହଣ କରିବୁ, ତାହା ନିର୍ଭର କରେ ଆମେ ବିଚାର କରୁଥିବା ସମାନତା ଉପରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୃତିତ୍ୱ ଦେଖିଲା ବେଳେ ଅସମାନତା ଆମ ଆଖିରେ ବେଶି ପଡ଼େ । ଲୋକଟି ଧନବାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି କରିପାରିଲା, ଲୋକଟି ପ୍ରତିପତ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି କରିପାରିଲା - ଏହିସବୁ ଧାରଣା ଆମ ମନକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରେ । ଏପରି ସବୁ ଭାବନା ଫଳରେ ଆମେ ଉକ୍ତ ନମୁନାଟିଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉ ଏବଂ ଅନୁକରଣ କରିବାର ଅଭୀପ୍ସା କମିଯାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଲୋକଟି ଆମରି ପରି ମଣିଷ ହୋଇ ମଧ ଏହା କରପାରିଛି । ଆମେ ସବୁ ମଧ ମଣିଷ । ଆମେ ନ ପାରିବା କାହିଁକି ? ସାମାଜିକ ନମୁନା ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ ଅନୁକରଣ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଫଳବତୀ ହୁଏ ଏବଂ କିଛି ହାସଲ କରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଯେଉଁ ନମୁନା (Modeling) ଗ୍ରହଣ କରେ, ତାହା କେବଳ ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଦିଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମତଃ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଅଭିଳଷିତ ଦିଗରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଦର୍ଶ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହି ନମୁନା ବା ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଚିନ୍ତାଧାରା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁକରଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ସାଧନାର ପ୍ରଣାଳୀ ସବୁ ତାଲିମ୍ ଦିଅନ୍ତି । ଏ ଧରଣର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମାଜିକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନା ଶକ୍ତି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧିର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ବାଳକ ବାଳିକା ଏବଂ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କୁ ପ୍ରରୋଚିତ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ସେମାନେ କେତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦକ୍ଷତାର ଅଧିକାରୀ । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରୁ କରୁ କୌଣସି ସନ୍ଧିସ୍ଥଳରେ ଅଟକି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରରୋଚନା ସେମାନଙ୍କ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା କମାଇ ସକ୍ରିୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

କିନ୍ତୁ ସାମାଜିକ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ସବୁବେଳେ ସହଜ ହୋଇ ନଥାଏ । କାରଣ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ଥିଲାବେଳେ ସେମାନେ କଷ୍ଟକର କାମସବୁ ଏଡ଼ାଇ ଯାଆନ୍ତି । ବିଫଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ପାଖରୁ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ସାମାଜିକ ପ୍ରରୋଚନା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ, ସୁତରାଂ ସାମାଜିକ ପ୍ରରୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ, ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେମାନେ କିଛି କିଛି ସଫଳତା ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଜଟିଳରୁ ଜଟିଳତର କାର୍ଯ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ନିଜ ଉପରେ କ୍ରମେ କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ଭାବାବେଗର ମଧ୍ୟ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଆବେଗର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ହତାଶାର ସୂଚକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶରୀରର ସକ୍ରିୟତା ଓ ଭାବାବେଗକୁ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନର ସହାୟକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ନ ହୋଇ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଓ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଅବ୍ୟାହତ ରଖନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତିର ଯତ୍ନ ନେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ ନିଜର ଭାବାବେଗକୁ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ରୂପେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ମୂଳରେ ବହୁ ସଫଳତା କେନ୍ଦ୍ରିତ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସବୋଧକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଜାଗରିତ ଏବଂ ସୁବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଦୃଢ଼ ହେଲେ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ସଫଳତାର ବହୁ ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୋଚିତ ହୁଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା:
ଅନ୍ୟତମ ସହାୟକ କୌଶଳ

ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସଫଳ ରୂପରେଖ ଦେବା ପାଇଁ ସମ୍ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ ଆବଶ୍ୟକ । ପରିବର୍ତ୍ତନର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ସମବେତ ଉଦ୍ୟମର ଅଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ । କୁସଂସ୍କାରକୁ ବିଲୋପ, ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ, ନାରୀ ପ୍ରଗତି ଏବଂ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ପରି ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ବହୁଲୋକଙ୍କୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବହୁଲୋକଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ସଚେତନ କରାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରାଇ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରିପାରିଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ଜନମାନସର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Empowerment) କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଗାନ୍ଧି, ଚର୍ଚ୍ଚିଲ ଓ ଆଇଜେନ୍‌ହାୱାରଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ନେତାମାନେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ନିଜ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନର ଅଧିକାରୀ ନ ଥିଲେ । ସେମାଏନ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମନପ୍ରାଣରେ ଅପୂର୍ବ ଉନ୍ମାଦନା ସୃଷ୍ଟି କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରିପାରୁଥିଲେ । ଦୁର୍ବଳତମ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ମଧ୍ୟ ସାହସିକତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରୁଥିଲେ । ଦାଣ୍ଡିଯାତ୍ରା ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଭାରତୀୟ ନରନାରୀମାନେ ଯେଉଁ ସାହସିକ ପଦକ୍ଷେପ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ, ତାହା ଇତିହାସରେ ବିରଳ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା, ଏହା ତାହାର ସଫଳ ପରିପ୍ରକାଶ ମାତ୍ର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଜିର ସମାଜରେ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା କିମ୍ବା ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରୀକରଣ ପରି ବିରାଟ ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁର କଥା ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜଣେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତା କି ଉପାୟରେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ କରିଥାନ୍ତି, ତାହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲା ପରେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦକ୍ଷେପର ସୂଚନା ମିଳିବ ।

ନିକଟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏହାର ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ବା ସୋପାନ ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ରହିଛି । ସଫଳ ନେତାମାନେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଗୋଟିଏ ସୋପାନରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସୋପାନକୁ ଗତି କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ସେମାନେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତି । ଅନୁସରଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥର ଗଣ୍ଡିରୁ ନିଜକୁ ମୁକୁଳାଇ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୋପାନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳକୁ ବିଚାର କଲେ ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ସ୍ତର

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରଥମ ସ୍ତରଟି ହେଉଛି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ସ୍ତର । ଆମର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ତ୍ରୁଟି ବା ବିଚ୍ୟୁତି ରହିଯାଇଥାଏ, ତାହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଲେ ହେଁ ସେଥିପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ କମ୍ । ପ୍ରକୃତ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଜନନାୟକମାନେ ଏସବୁ ତ୍ରୁଟି ଦେଖି କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଜନଜୀବନରୁ ତ୍ରୁଟି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ମନ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଉଠେ । ସମାଜ ହେଉ, ପରିବେଶ ହେଉ, ଅଥବା ରାଜନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ହେଉ, ପ୍ରଚଳିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବା ଅଭାବଟି କିପରି ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ନେତାଙ୍କର ଅଭିନିବେଶ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧିଙ୍କ ଭାରତୀୟ କଂଗ୍ରେସରେ ପ୍ରାଥମିକ ଭୂମିକାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଇପାରେ । ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରୁ ଫେରି ଗାନ୍ଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭାରତରେ ଜାତୀୟ କଂଗ୍ରେସର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା କେବଳ ସଭାସମିତି, ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ । ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଅନୁଭବ ଥିଲା ଯେ ଏପରି ସୀମାବଦ୍ଧ ଯୋଜନା ନେଇ ଭାରତୀୟ କଂଗ୍ରେସ ବ୍ରିଟିଶ କବଳରୁ ଭାରତକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ, ଭାରତୀୟ କଂଗ୍ରେସର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଏକ ବିରାଟ ଅଭାବ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କଲା ପରେ ସେ ନୂତନ ପନ୍ଥାର ଚିନ୍ତା ଆରମ୍ଭ କଲେ ।

ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପ୍ରଚଳିତ ଅବସ୍ଥାର ତ୍ରୁଟି ଦେଖିଲା ପରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତା ସେ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସାଲିସ କରିବା ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛୁକ ହୋଇଥାଏ । ଗତାନୁଗତିକତାର ମୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ସେ ନୂଆ ପଥ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସଚେଷ୍ଟ ହୁଏ । ଜନତାକୁ ଶିଥିଳ କରି ରଖିଥିବା ଅସହାୟତାବୋଧକୁ ଲୋପ କରିବାର ମାନସିକତା ତା'ର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନ ନେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣର ପରିକଳ୍ପନା ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ସୋପାନରେ ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ ।

ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ

ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ନେତାମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ସେମାନଙ୍କ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଏକାଧିକ କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ, ସେ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ପଷ୍ଟତା ନଥାଏ । ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି କ'ଣ ସେ ବିଷୟରେ ମତାନ୍ତର ଥାଏ । କେଉଁ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଲୋକମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନଥାଏ । ମାତ୍ର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନେତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁର ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟଚିତ୍ର ଉପସ୍ଥାପିତ କରନ୍ତି । ସରଳ ଓ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାଷାରେ ସେ ଆଭିମୁଖ୍ୟଟି ଉପସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି । ମନୋଜ୍ଞ ଶୈଳୀରେ ତାହାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଦର୍ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଉଠୁଥିବା ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସନ୍ତୋଷଜନକ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଉପସ୍ଥାପନ କଲାବେଳେ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଦର୍ଶ ଓ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୀମିତ ନୁହେଁ, ଲକ୍ଷ୍ୟ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀର

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱାର୍ଥକୈନ୍ଦ୍ରିକ ନୁହେଁ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବହୁଜନ କଲ୍ୟାଣମୁଖୀ- ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିବା ନେତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ ସହିତ ଏହାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, ଏ ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ ।

ଆଭିମୁଖ୍ୟଟି ଉପସ୍ଥାପିତ ହେଲା ପରେ ନେତା କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକର ଭୂମିକା ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମିଶନାରୀ ଉତ୍ସାହ ନେଇ ସେ ନିଜେ ସକ୍ରିୟ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ପାଆନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଦର୍ଶ ଦର୍ଶାଉଥିବା ନେତାଙ୍କ ନମୁନା (Model) ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଅନୁଭୂତି ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଅନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତି । ପାର୍ଥିବ ଲାଭ କ୍ଷତିର ବିଚାର ଆଉ ବେଶି ବାଧା ଦିଏ ନାହିଁ ।

ସୁତରାଂ ଅନୁସରଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସ୍ରୋତରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତି ।

ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହି ସୋପାନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ, ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରକ ନେତା ଗତାନୁଗତିକ ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନ ନେଇ ଅଭିନବ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଭାରତୀୟ ଜନତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତ୍ୱବୋଧର ଅଙ୍କୁରଣ ପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୁଗା ପିନ୍ଧୁଥିଲେ । ଏହା ଏକ ଅଭିନବ ପନ୍ଥା । ମାତ୍ର ଏହା ସଂସ୍କୃତି ବିବର୍ଜିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତା ଅଭିନବ ଅଥଚ ସଂସ୍କୃତି-ସମର୍ଥିତ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଏକତା ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ପକାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଶକ୍ତି ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତିର ରୂପ ନିଏ ।

ସାମର୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ

ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣର ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ନେତା ପ୍ରତି ଲୋକ ମନରେ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସକୁ ସକ୍ରିୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ବିନ୍ଦୁ ନୁହେଁ, ସେ ଏକ ସିନ୍ଧୁ - ଏ ଭାବଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରକ ନିଜର ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆତ୍ମୀୟତା ନେଇ ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର କରନ୍ତି । ନିଜର ଅନୁରାଗ ଦେଇ ସେ ଅନ୍ୟକୁ ସକ୍ରିୟ କରନ୍ତି । ନିଜର ଭାଷା ଓ ନିଜର ଆହ୍ୱାନରେ ଏବଂ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରରୋଚନାରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କରନ୍ତି । ତାଂକର ଓଜସ୍ୱିନୀ ଭାଷାରେ ସାଧାରଣ ଜନମାନସର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରେଇଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତାଙ୍କରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆହ୍ୱାନରେ ସାଧାରଣ ଲୋକର ଅସହାୟତା ଲୋପ ପାଏ । ସେ ଯେଉଁ କାମଟି କରିପାରୁଛନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ - ଏହି ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଅନ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ସୁତରାଂ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣର ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅନୁସରଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଜଣେ ନେତା ଏବଂ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତିର ଗନ୍ତାଘର ରହଛି, ଏ ଧାରଣା ଦୃଢ଼ କରାଯାଏ । ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ଜନନାୟକ ଭାଷା, ଭାବାବେଗ, ମାର୍ମିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ଅନୁଭବ

ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରଣର ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରରେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ଶକ୍ତିର ପ୍ଲାବନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଜଡ଼ତା ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଲୋପ ପାଇ ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆସେ । ପରିଶ୍ରମ କରି ମନନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇ ସେମାନେ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରିବେ, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ବଳବତୀ ହୁଏ ।

ଏ ସୋପାନଟିରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଟି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନ ଥାଏ । ସଫଳ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବଳ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଲୋକଟିର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଥିବାରୁ ସେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିପାରିଲା, ଅନ୍ୟ ଲୋକଟିର ପାରିବାରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଥିବାରୁ ସେ ସଫଳ ହୋଇପାରିଲା, ଅନ୍ୟ ଲୋକଟିର ବହୁ ଚିହ୍ନା ଲୋକଥିବାରୁ ସେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା - ଏପରି ସବୁ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆବୋରି ବସେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟର ସଫଳତା ଓ ନିଜର ବିଫଳତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟସବୁକୁ ଆମେ ବଡ଼ କରି ଦେଖୁ ।

ମାତ୍ର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚରିତ ହେବା ପରେ ଆମର ଅନୁଭବ ହୁଏ ଯେ, ସଫଳକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ବହୁ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ପାଉଛି ଆମେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସମୟ ପାଉଛୁ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁଇ ହାତ, ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଥିବା ପରି ଆମର ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ହାତ, ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଆମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭିତରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ବଡ଼ ନ କରି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସବୁ ବିଚାର କଲେ ମନରୁ ଦୁର୍ବଳତା ଅପସରି ଯାଏ ।

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ଆଶା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଉପଯୋଗୀ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ । ସାମୂହିକ ଭାବରେ ବହୁ ଲୋକ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନେ କରିବା ପରେ କର୍ମତତ୍ପରତା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଏପରି ତୀବ୍ର ହୁଏ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ଆଉ ଅସମ୍ଭବ ରହେ ନାହିଁ ।

ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏହି ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କରିବାରେ ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଓ ବ୍ୟବହାର ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ବାଞ୍ଛିତ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସଫଳ ରୂପରେଖ ଦେବା ପାଇଁ ଜନମାନସର ଶିଥିଳତା ଦୂର କରି ସକ୍ରିୟ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାକୁ ହେବ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ନେତା ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉପଯୋଗ କରି ସଂଖ୍ୟାଧିକ ନେତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ । ପରିବର୍ତ୍ତନର କେନ୍ଦ୍ର କିନ୍ତୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ନେତା ମଧ୍ୟରେ ଆବଦ୍ଧ ନ କରି ଅଗଣିତ ଲୋକମନରେ ବିକେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ଉଠିବ । ଏପରି ଏକ ଶକ୍ତିସଞ୍ଚରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେ କୌଣସି ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସହାୟକ ହେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆଶାବାଦ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସମ୍ପର୍କରେ

ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା କେବଳ ବାହ୍ୟଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନୁହେଁ । ବାହ୍ୟଜଗତର ସମାନ ସମାନ ଘଟଣା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଘଟଣା ବା ବିଫଳତାର ଅନୁଭୂତି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଆଗାମୀ କର୍ମଯୋଜନା ଓ ତତ୍ପରତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିର ହର୍ଷ-ବିଷାଦ ନିର୍ଭର କରେ ତା'ର ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ । ବିଫଳତା ବା ଖରାପ ଘଟଣାଟିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଭଙ୍ଗୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଘଟଣାଟି ଏକାପରି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନୈରାଶ୍ୟମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ ଘଟଣାଟିକୁ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଅଘଟଣଟି ଘଟିବା ମୂଳରେ ସେମାନେ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ, ଏପରି ବିଚାର କରି ସେମାନେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିରେ ନିରାନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ଖରାପ ଘଟଣାଟିକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରି ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଖରାପ ଘଟଣାଟି ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ସବୁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି ଭାବି ଅଧିକ ଅସହାୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ଘଟଣା ଘଟିବା ମୂଳରେ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେ କରିବା ଏବଂ ଖରାପ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ଓ ବ୍ୟାପକ ବିଚାର କରିବା ନୈରାଶ୍ୟମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀର ସୂଚକ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ନୈରାଶ୍ୟମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣଭଂଗୀ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖରାପ ଘଟଣାଟି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ଲୋକ ଆଶାବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଖରାପ ଘଟଣାଟି ମୂଳରେ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେ ନ କରି ସେମାନେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଅଭାବ ଅସୁବିଧାର ଭୂମିକା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଚାର କରନ୍ତି । ବିଫଳତା ମୂଳରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦୋଷତ୍ରୁଟିର ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି ସେମାନଙ୍କୁ ପୀଡ଼ିତ କରେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇବାର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସେମାନଙ୍କୁ କବଳିତ କରେ ନାହିଁ ।

ଅଧିକନ୍ତୁ ଏପରି ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ନ ଭାବି ଅସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଫଳରେ ବିଫଳତାଜନିତ ଭାବଧାରାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ମାନସିକ ଅବସାଦ ବେଶିଦିନ ତିଷ୍ଠି ରହେ ନାହିଁ । ଏପରି ଆଶାବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କଲେ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ସୀମିତ ମନେହୁଏ । ଦୁର୍ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ହାତଟି ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ବୋଲି ନ ଭାବି କେବଳ ହାତର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଫଳତଃ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦିଗରେ ଉତ୍କର୍ଷ ସାଧନ ପାଇଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରହିଛି ବୋଲି ସେ ବିଚାର କରେ ନାହିଁ । ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ବିସ୍ତୃତ ନ ହୋଇ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହେ । ସ୍ଥୁଳତଃ ଆଶାବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଅଘଟଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟର ଭୂମିକା ବିଚାର ଏବଂ ଅଘଟଣର ଫଳାଫଳକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ବିଚାର କରାଯାଏ ଓ ଏପରି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ଜୀବନର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଶାବାଦୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀଟି ଶିକ୍ଷା କରି ହେବକି ? ଅତିମାତ୍ରାରେ ବିଷାଦମୁଖୀ ବା ନୈରାଶ୍ୟମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଇଚ୍ଛା କଲେ ନିଜର ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ କି ? ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏହାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଉପଦେଶକଙ୍କ ପାଖକୁ ନ ଯାଇ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମରେ ଏହା ସମ୍ଭବ କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ଏକ ବିଧିବଦ୍ଧ ଆତ୍ମସହାୟକ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମେ ନିଜର ବିଷାଦବାଦୀ ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଆଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଜର କେତେ ପରିମାଣର ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀ ରହିଛି, ତାହା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ନିଜର ଅ-ଆ-ଇ ରେକର୍ଡ଼ଟି ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଧରାଯାଉ, ନିକଟ ଅତୀତରେ ଗୋଟିଏ କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟିଯାଇଛି । ଏ ଘଟଣାଟି ମନେ ପକାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଆସୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ସବୁ କ'ଣ ତାହା ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ପୁଣି ଉକ୍ତ ଅଘଟଣ ଓ ଆସୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ତାହା କିପରି ଗତି ହେଲା, ତାହା ଦେଖିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧରାଯାଉ, ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେ ଚାକିରିଟି ପାଇଲେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ପାଇଁ ଡକାଗଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଚାକିରି ପାଇଁ ମନୋନୀତ କରାଯାଇ ନ ଥିଲା । ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏ ଗୋଟିଏ ଅଘଟଣ । ଏପରି ଅଘଟଣ ଘଟିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଆସୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ସବୁ ଏହି ପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରନ୍ତି ଯେ ସେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରାଗଲା । ଆଜିକାଲି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କେହି ପଚାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଏପରି ଖରାପ ସମୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଫଳରେ ତାହାର ଇତି ବା ପରିଣତି ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ମାନସିକ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ସେ ନିଜ ଉପରୁ ଆସ୍ଥା ହରାଇ ବସିବେ । ତାଙ୍କର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଶିଥିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହି 'ଅ-ଆ-ଇ' ରେକର୍ଡ଼ ନୈରାଶ୍ୟବାଦ ସୂଚକ । ବହୁ ଲୋକେ ଅଘଟଣସବୁର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସକୁ ଏପରି ରୂପ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ତାହାର ଫଳାଫଳ କେବଳ ମାନସିକ ବିଷାଦରେ ସୀମିତ ରହେ ।

ଏପରି ବିଷାଦମୁଖୀ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଆଶାବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କରାଇବା ପାଇଁ ଆତ୍ମ-ବାଦାନୁବାଦ (Self-disputation) ପନ୍ଥାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚାରୋଟି ଉପାୟରେ ଏହି ଆତ୍ମ-ବାଦାନୁବାଦ କୌଶଳର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ତଥ୍ୟ ପ୍ରମାଣ, ବିକଳ୍ପ ବିଚାର, ପୁନର୍ବିଚାର ଓ ଉପଯୋଗିତା ବିଶ୍ଳେଷଣ ।

ତଥ୍ୟ ପ୍ରମାଣ

ନିଜ ମନରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକୁଥିବା ନିରାଶାବାଦୀ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାକୁ ହେଲେ ବାଦାନୁବାଦ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ହେଉଛି ତଥ୍ୟ ପ୍ରମାଣ କୌଶଳ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ମନରେ ଅନେକ ବିଷାଦମୁଖୀ ଭାବନା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଉଠେ । ପୂର୍ବ ଉଦାହରଣଟିର ବିଚାର କରାଯାଉ । ମୋର ଚାକିରି ପାଇବାର ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଘଟିଛି ତାହା ନ ଜାଣି ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିରେ ଅଧୀର ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମୁଁ ଯେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୋଲି ମୋତେ ଅକ୍ଷମ ବିଚାର କରାଯାଇ ତାଲିକାର ବହିର୍ଭୁକ୍ତ କରାଗଲା - ଏହା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନ ହୋଇପାରେ । ପରେ ପ୍ରକୃତ ମନୋନୟନକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଗଲେ, ହୁଏତ ଦେଖାଯାଇପାରେ ଯେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କୁ ବାଛିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ମୋର ହୁଏତ ଉପଯୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ନ ଥାଇପାରେ । ମୁଁ ହୁଏତ ଚାକିରିଟି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ପାରଦର୍ଶିତାସବୁର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନ ଥାଇପାରେ । ମୁଁ ସଫଳତା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିଛି କି ? ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଓ ସମ୍ବଳ ବିନିଯୋଗ କରିଛି କି ? ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆବେଦନକାରୀ ମୋ'ଠାରୁ ଅଧିକ ଦକ୍ଷ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ନ ଥିଲେ କି ? କେତେଜଣ ପ୍ରାର୍ଥୀ ପ୍ରକୃତରେ ଦକ୍ଷ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଚାକିରି ପାଇଁ ଖାଲିଥିବା ପଦବୀ ଖୁବ୍ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ନୁହେଁ କି ? ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଯୋଗ୍ୟତା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କେତେକ ଲୋକ ବାଦ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ନୁହେଁ କି ?

ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ ନିଜକୁ ପଚାରି ଏବଂ ପରେ ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ କମିଯିବ । ମୁଁ ଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି - ଏପରି ଧାରଣା ମୋତେ ପଙ୍ଗୁ କରିଦେବ ନାହିଁ ।

ବିକଳ୍ପ ବିଚାର

ଆତ୍ମବାଦାନୁବାଦର ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଧାରା ହେଉଚି ବିକଳ୍ପ ବିଚାର । ମୋର ବିଫଳତା ବା ମୁଁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଅଘଟଣଟି ଘଟିବା ମୂଳରେ କି କି କାରଣ ଥାଇପାରେ, ମନ ମଧ୍ୟରେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଦାନୁବାଦ କରାଯାଇପାରେ ।

ଯେତେ ସଂଖ୍ୟକ ବିକଳ୍ପ କାରଣସବୁର କଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ, ସେତେ ଭଲ । ଅଘଟଣ ଘଟିବା ମୂଳରେ ଯେ ଏକାଧିକ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରି କାରଣସବୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏପରି ପଦ୍ଧତିରେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଆତ୍ମଘାତୀ କାରଣଟି ଏକମାତ୍ର ସମ୍ଭବପର ମନେ ହେଉଥିଲା, ଆଉ ସେପରି ମନେ ହେଉ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କାରଣସବୁ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବା ଫଳରେ ମୋର ଅଯୋଗ୍ୟତାକୁ ଜାହିର କରୁଥିବା କାରଣଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ଭୂମିକା ଯେତେ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଚାର କରାଯାଇପାରିବ, ତାହା ଆମ ପାଇଁ ଅର୍ଥକ ସୁଫଳ ଦେବ । ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ହେବ । ପରୋକ୍ଷରେ ଏହା ଆମର ଆଶାବାଦକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବ ।

ପୁନର୍ବିଚାର

ଆଶାବାଦୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାର ଅନ୍ୟତମ କୌଶଳ ହେଉଛି ଘଟଣାର ଫଳାଫଳ ସମ୍ପର୍କରେ ପୁନର୍ବିଚାର କରିବା । ଅଘଟଣଟି ଘଟିବା ଏବଂ ତାହା ସହିତ ମନକୁ ଆସୁଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଫଳରେ ଯେଉଁସବୁ ମାନସିକ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ସେ ସବୁ ଯେପରି ଅଧିକ ଗଭୀର ଓ ବିସ୍ତୃତ ନ ହୁଏ, ସେ ଦିଗରେ ନିଜର ବାଦାନୁବାଦ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

କ୍ଷତି ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ମାନସିକ କ୍ଷତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଘଟି ଯାଇଥିବା ଅଘଟଣର ଫଳାଫଳ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରି କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ବରଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେପରି ଏପରି ଘଟଣାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାରେ ଫଳ ମିଳିବ । ଏପରି ସବୁ ବିଚାର ଆଣିବା ଫଳରେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

କେବଳ ଫଳାଫଳ ଉପରେ ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ନ ହୋଇ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳ ପ୍ରତି ଅଭିନିବେଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ମୋଟ ଉପରେ ପୂର୍ବପରି ବିଷାଦମୁଖୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ଫଳାଫଳକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାହାର ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କଲେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଉପଯୋଗିତା ବିଶ୍ଳେଷଣ

ମାନସିକ ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧିର ଆଉ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କୌଶଳ ହେଉଛି କୁପରିଣତି ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମ ଆଖିରେ ପଡ଼େ । ଏହା ଆମକୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ କରେ ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ତୀବ୍ରତା ଓ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱକୁ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ପ୍ରତି ଦୁଃଖଦ ଘଟଣା ପଛରେ ସୁଖର ସମ୍ଭାବନା ଥାଇପାରେ । ବିଫଳତା ଆଗାମୀ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରଶସ୍ତ ରାଜମାର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରେ, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ପାରେ ।

ଜୀବନରେ ଅପୂର୍ବ ସାଫଲ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଜୀବନୀ ଅନୁଶୀଳନ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାଥମିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହତାଶ ନ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଓ ସାହସ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି। ଖରାପ ଘଟଣାଟି କେତେକ ଅବହେଳିତ ଦିଗ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ। ଖରାପ ଘଟଣାର କୁପରିଣତି ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ପୂରାପୂରି ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ନ ରହି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୁଏ। ମୋଟ ଉପରେ ଅଘଟଣଟି ଘଟିବା ପରେ ତାହାର କୁଫଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସବୁ କ'ଣ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଲା, ସେ ସବୁର ଉପଯୋଗିତା ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ କଟିଯାଇ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାରିତ ହୁଏ।

ମନୁଷ୍ୟ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନିଜର ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସୁଥିଲାବେଳେ ଏ ମାନସିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ନିଜେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ପ୍ରତି ଜୀବନରେ କିଛି ନା କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟେ। କିନ୍ତୁ ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ସବୁବେଳେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ନିଜର ଉପଦେଶକର ଭୂମିକା ନେଇ ଆତ୍ମବାଦାନୁବାଦ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆଶାବାଦୀ ଶୈଳୀର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ କରିପାରିବ। ଏ ଦିଗରେ ଆଲୋଚିତ କୌଶଳମାନ ନିଶ୍ଚୟ ସହାୟକ ହେବ। ଆଶାବାଦୀ ଶୈଳୀରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଅଧିକ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ

ଜୀବନର ସୁଖ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମନର ଭାରସାମ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟି ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଜୀବନରେ କ୍ଳାନ୍ତି, ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଚାହିଦା, ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଜଗତର ଚାପ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସୁସ୍ଥ ମନର ପରିଚାୟକ । ଏପରି ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବ ହେଲେ ମନର ବିକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ସାଧାରଣତଃ ତିନୋଟି ଜିନିଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରଥମତଃ, ମନୁଷ୍ୟର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଆଶା, ଅଭୀପ୍ସା ଓ ଆଦର୍ଶ ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛା ଓ ଅଭିଳାଷ କେତେ ପରିମାଣରେ ପରିପୂରିତ ହେଉଛି – ତାହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ତୃତୀୟତଃ, ନିଜ ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ମନୁଷ୍ୟର କାମନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିପରି ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରୁଛି ତାହା ଭାରସାମ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁମୋଦନୀୟ ରୂପରେଖ ଦେବାକୁ ହେଲେ ଏ ତିନୋଟି ଜିନିଷର ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ସବୁ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକାଧିକ ଚାହିଦା କାମ କରୁଥାଏ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଚାହିଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅନ୍ୟ ଚାହିଦାର ଶକ୍ତିବୃଦ୍ଧି ଘଟି ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଭିନ୍ନ ରୂପ ନେଇପାରେ । ଏହା ଅତି ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର କେତୋଟି ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶରୀରର ଜୈବିକ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରିବା, ଶରୀରକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ଓ ସନ୍ତାନ ଯତ୍ନ ସହାୟକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏପରି ଆବଶ୍ୟକତାର ମୌଳିକ ଦିଗ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ, ଅମ୍ଳଜାନ, ବିଶ୍ରାମ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ନିଷ୍କାସନ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରେ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର ଯୋଜନା କରେ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ତିନିଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବାର ସୁଯୋଗ ନ ଦେଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଦେଖାଯାଏ । ଷାଠିଏ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅସ୍ଥିରତା, ଚକ୍ଷୁକଷ୍ଟ ଓ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କୌଣସି ବସ୍ତୁଗତ ସତ୍ୟତା ନ ଥାଇ ସେମାନେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣନ୍ତି, ରୂପ ଦେଖନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିକୃତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଭାବଗତ ଭାରସାମ୍ୟ ଲୋପ ପାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଚାହିଦା ବ୍ୟତୀତ ମନୁଷ୍ୟର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନିରାପତ୍ତା, ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ଆଦି ମାନସିକ ଚାହିଦା ବ୍ୟକ୍ତିମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ଏହି ଗୁଡ଼ିକର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ମନୁଷ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା କିଛି ପରିମାଣରେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବ ଏବଂ ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛାର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଅଭୀପ୍ସା, ବାହ୍ୟଜଗତରେ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟାଭିମୁଖୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ-ରକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମନୁଷ୍ୟର ଅଭୀପ୍ସା ଖୁବ୍ ସରଳ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ଖୁବ୍ ସହଜ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ ଜଟିଳତା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭୀପ୍ସାଗୁଡ଼ିକ ଜଟିଳ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ ସମନ୍ୱୟର ଜଟିଳତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ବହୁ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର-ବିରୋଧୀ ହୋଇଉଠେ । ଏକା ସମୟରେ ଦୁଇଟି ତିନୋଟି ଚାହିଦା କାମ କରୁଥିଲେ ବେଳେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପରିପୂର୍ତ୍ତି ଅନ୍ୟର ପରିପୂରଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଭଳି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ । ବେଳେବେଳେ ନିରାପତ୍ତା ଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ଲାଭର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବାଧା ଦିଏ । ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଲାଭ କରିବାର ବାସନା ଜୀବନର ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର ରାସ୍ତା ଅବରୁଦ୍ଧ କରେ । ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭର ବ୍ୟାକୁଳତା ଆତ୍ମ-ବିକାଶର ସଫଳତା ଦୁର୍ବଳ କରେ । ସବୁବେଳେ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଉଦ୍ୟମକୁ କଷ୍ଟକର କରି

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୋଳେ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ଯୁକ୍ତିବାଦିତା ପ୍ରୟୋଗ କରି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଚାହିଦାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିଥାଏ । କେହି କେହି ଅତି ଭାବକ୍ଷିପ୍ର ବେଗରେ ଗୋଟିଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ସମସ୍ୟା ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଏକ ଚାହିଦା ସପକ୍ଷରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇ ନ ପାରିଲେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନ ନେଇପାରିଲେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବରେ ମାନସିକ ବିକାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ତା'ର କୁପ୍ରଭାବର ଚିତ୍ରଣ ସାହିତ୍ୟରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାର ଅନ୍ତରାୟ । ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଆଶାଆକାଂକ୍ଷା ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟର୍ଥତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଯେ କୌଣସି ଅଭୀପ୍ସା ଥାଉ ନା କାହିଁକି, ବହୁଲୋକ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ନିଜର ଅଭୀପ୍ସା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟର୍ଥ ହେଲା ପରେ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ଉଦ୍ୟମରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି । ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ବ୍ୟର୍ଥ ମନୋରଥ ହେଲା ପରେ ଅଭିଳଷିତ ବସ୍ତୁ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ଭାବି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ନିଜ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବାରମ୍ବାର ବିଫଳ ହେଲେ ନିଜର ଅଭୀପ୍ସାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ । ନିଜ ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବାର ବାସନା ନେଇ ଉଦ୍ୟମ କରେ ଏବଂ ସେଥିରେ ସଫଳ ହୋଇ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରେ । ତେଣୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଫଳତାର ଆଶା ଓ ସନ୍ତୋଷ ନେଇ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ।

ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବାରମ୍ବାର ବିଫଳତା ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜର ଆଶାଆକାଂକ୍ଷାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଆଣିବା ଫଳରେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି, ଉଦ୍ୟମ ଭଙ୍ଗୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ମଧ୍ୟମକରଣ ପରି ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ସଫଳ ନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାନସିକ କୌଶଳର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମସ୍ତ ମାନସିକ କୌଶଳର ଅନ୍ତରାଳରେ ଅସହାୟତାବୋଧ ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାବୋଧ ପୂରାମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଫଳତଃ ଏଗୁଡ଼ିକ ତୀବ୍ର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ମାନସିକ ବିକାର ଘଟେ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅସହାୟତାବୋଧ ଓ ଭାବଗତ ଦାରିଦ୍ର୍ୟରୁ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନ୍ୟୁନ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିଫଳତା

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଓ ଅସମର୍ଥ ମନେ କରି ଆତ୍ମସମାଲୋଚନା କରେ। ବେଳେବେଳେ ଦକ୍ଷ ଓ ପାରଦର୍ଶୀ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବ ଦେଖାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପପରିମାଣର ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବ କ୍ଷତିକାରକ ନ ହୋଇ ମାନସିକ ବିକାଶର ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବର ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ। ଏହାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଠନମୂଳକ ସମାଲୋଚନାର ବିରୋଧ କରେ, ଅତି ବେଶୀ ଈର୍ଷା ଓ ସନ୍ଦେହ ଦର୍ଶାଏ, ପ୍ରତିଯୋଗିତାକୁ ଭୟ କରେ, ବିଫଳ ହେଲେ ଖେଳୁଆଡ଼ ମନୋଭାବ ନ ଦେଖାଇ ପ୍ରତିକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଏ, ଅନ୍ୟକୁ ବେଶୀ ସମାଲୋଚନା କରେ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ଳେଷଣ କରେ। ସ୍ଥୂଳତଃ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନକୁ ନେଲାବେଳେ ମାତ୍ରାଧିକ ନ୍ୟୂନମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତି ମନର ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଜଟିଳ କରେ।

ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବ ପରି ବ୍ୟର୍ଥତାର ଆଉ ଗୋଟିଏ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭଙ୍ଗୀ। ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ବ୍ୟର୍ଥ ହେଲେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଉତ୍ସ ବା କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନିଜ ସାଧନର ମାର୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାର ପନ୍ଥା। ମାତ୍ର କେତେକ ଲୋକ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଉତ୍ସ ପ୍ରତି ଅତି ବେଶୀ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭଂଗୀ ଦର୍ଶାନ୍ତି ଏବଂ ତାହା ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି। ଆଉ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରୋଧ ବ୍ୟର୍ଥତାର ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ସ ପ୍ରତି ଚାଳିତ ନ ହୋଇ ବ୍ୟର୍ଥତା ସହିତ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ପ୍ରେରିତ ହୋଇପାରେ। ଶ୍ରମିକଟି ନିଜ ମାଲିକକୁ ବ୍ୟର୍ଥତାର କାରଣ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାଲିକ ପ୍ରତି ନିଜର କ୍ରୋଧ, ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭଙ୍ଗୀ ନ ଦର୍ଶାଇ ନିଜର ସ୍ତ୍ରୀ ପୁତ୍ରକନ୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରତି କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ କରେ। ଅକାରଣରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମରାମରି କରେ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରେ। ବେଳେ ବେଳେ ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ଶାସ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଏଭଳି କ୍ରୋଧପ୍ରକାଶ ସମନ୍ୱୟରକ୍ଷାର ବିରୋଧୀ।

ମଣିଷ ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସମାଧାନ କରି ନ ପାରି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ କେତେକ ଅସମନ୍ୱିତ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଚେତନ ମନରେ କେତେକ ମାନସିକ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ। ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ଉଦାହରଣ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ। ଅଙ୍ଗୁର ନ ପାଇବା ପରେ ଅଙ୍ଗୁର କୋଳି ଖଟା ବୋଲି ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବାର ଗଳ୍ପ ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟ କିଛି ଈପ୍‌ସିତ୍ ବସ୍ତୁର ପରିକଳ୍ପନା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରି ଚାହା ନ ପାଇଲେ ସେ ନିଜ ପାଖରେ ଏକ 'ସୁନ୍ଦର କାରଣ'ର ଅବତାରଣା କରି ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପରେ ପରେ ଛାତ୍ରଟି ମନକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇପାରେ ଯେ ପରୀକ୍ଷାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଜୀବନରେ ବଡ଼ ନୁହେଁ । ବହୁ ମହାପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ସ୍କୁଲ ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲେ । ଏଭଳି କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ରକ୍ଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିବାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷତିପୂରଣ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରେ । ମାତ୍ରାଧିକ ନ୍ୟୂନ ମନୋଭାବରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ମନେକରି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠୁରତା ଦର୍ଶାଏ । ଶିକ୍ଷାଗତ ସାଫଲ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁମୋଦନୀୟ ପନ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିପାରୁନଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରୁଚିହୀନ ପୋଷାକପତ୍ର, ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅମାର୍ଜିତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ଘୋଡ଼ାଇବାକୁ ଯାଇ ଅତିବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ବଳବତୀ ହୋଇଉଠେ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ଏ ସବୁରେ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ ।

ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟର୍ଥତାର ଅନୁଭୂତି ଏକ ବାସ୍ତବିକ୍ ଘଟଣା । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟବିନ୍ଦୁର ଅନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ କାରଣସମ୍ମତ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ସମାଧାନ ସୃଷ୍ଟି କରି ସମନ୍ୱୟିତାର ରକ୍ଷା କରେ । ବହୁ କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର ମଧ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକ ସମନ୍ୱୟ ସାଧନ ସମ୍ଭବପର । କିନ୍ତୁ ଏ ଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନ୍ୟୂନଭାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭଙ୍ଗୀ, ଅବଚେତନ ମନର ଦୁର୍ବଳ ଲକ୍ଷଣସବୁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟାଇପାରେ । ଜୀବନରେ ସୁଖଶାନ୍ତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନକୁ ସଫଳକାମ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଆଶାଆକାଂକ୍ଷା, ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏ ଦିଗରେ ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ତା'ର ବିଚାରକୁ ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ରୂପରେଖ ଦେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ

ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର କୌଶଳ । ଏହି କୌଶଳ ସହିତ ସବୁଲୋକ ସମାନ ପରିମାଣରେ ପରିଚିତ ନୁହନ୍ତି । ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିଲେ ଜୀବନର ବହୁ ଗ୍ଲାନି ଓ ଅବସାଦକୁ ଦୂର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ବିପଦ ସମୟରେ, ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ସମୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଣିଷ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଯାଇ ବେଳେବେଳେ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବସେ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ସୁପରିଚାଳନା ବଳରେ ଏସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଅତୁଟ ରଖିପାରେ ।

ପ୍ରତି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ପୃଥକ୍ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଣିଷ ପାଇଁ ଏକ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ଏ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ସ୍ନାୟୁଗତ ଶିଥିଳତା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଗ୍ରାସ କରେ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଓ ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାର ଦୁର୍ବଳତା ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ କେତେକ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫଳରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ମୋଟ ଉପରେ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଫଳରେ ସେ ଏକପ୍ରକାର ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପରିସର ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ବୟସର ଚାପ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତାହାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ରହିଛି । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର, ଚାଲିଚଳନ ଏବଂ ମନୋଭାବର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଶାରୀରିକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅକ୍ଷମତା ଅପେକ୍ଷା ଆଉ ଏକ କାରଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମସ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳତର କରେ । ତାହା ହେଉଛି ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତାର ହ୍ରାସ ବିଷୟରେ ବିଶ୍ୱାସ । ନିଜର ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ଉପରେ ତା'ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ରମଶଃ କମିଯାଉଛି । ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଜାଗାକୁ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କୁ କହି ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇପାରିବ ନାହିଁ । ନିଜର ପୁଅ ଝିଅମାନଙ୍କର ଚାଲିଚଳନ ଉପରେ ଅଧିକ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଜାରି କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମିଯାଉଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ବୋଝ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିଗ ରହିଛି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ବଳର ହ୍ରାସ ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଅତୁଟ ରହିଛି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧ୍ୟକର ଜଟିଳତାକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ପୂର୍ବ ପରି ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ, ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ ଏବଂ ନିଜର ରୁଚି ଅନୁସାରେ କିଛି କାମ କରିପାରିବେ, ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଶିଥିଳତାକୁ ସୀମିତ ରଖେ । ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଦୁଇଟି ସମାନ ଧରଣର ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣଟି କରାଯାଇଥିଲା । ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଦୁଇଟି ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ଓ ସେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥିଲା । ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଏକ ଗବେଷଣାମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା କରାଗଲା । ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟଟିକୁ କେତେକ କଲେଜ-ପିଲା ଯାଇ ନିଜକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀର ପରିଚୟ ଦେଲେ । ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଯେ ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ କିଛି ସମୟ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ । ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ସାତ ଘଣ୍ଟା ସେବାକାର୍ଯ୍ୟରେ କଟାଇବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଛଣାପତ୍ର ପରିଷ୍କାର କରିବେ, ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ଆଣିଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବେ । ମୋଟ ଉପରେ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବେତନପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲାଭଳି ଅନେକ କାମ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କରିବେ ବୋଲି ଜଣାଇଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନ ଏକାପ୍ରକାର କଥା କହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟର ସମସ୍ତ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ନେଇ ଦୁଇଟି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ କଥା କହିଲେ । ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ସାତଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦେଇପାରିବେ ବୋଲି ଜଣାଇଲେ ଏବଂ ସପ୍ତାହର କେଉଁ ଦିନ କେଉଁ ସମୟରେ ଘଣ୍ଟାଏ କରି ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆସିବେ ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ଦେଇଗଲେ । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଏହି ସ୍ୱଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଜଣାଇଲେ ଯେ ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ସାତଘଣ୍ଟା ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରିବେ ଏବଂ ରୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଡାକରା ଦେଇପାରନ୍ତି । ପାଖରେ ଥିବା ଛାତ୍ରାବାସରେ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେ୍ୱବୀମାନେ ରହୁଥିବାରୁ ଛାତ୍ରାବାସର କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଖବର ପଠାଇଲେ ଏହି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଖବର ପାଇପାରିବେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜଣାଇଲେ । ମୋଟ ଉପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପରି ସପ୍ତାହରେ ସାତଘଣ୍ଟା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସେବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନେ ସେବା ସମୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଲାଭ କରିଥିଲେ । ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଦରକାର ସମୟରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଇ ପାରିବାର ସୁଯୋଗ କେବଳ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଥିଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ସେବା ସମୟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇ ନଥିଲେ ।

ଏହି ଯୋଜନାଟି କିଛି ମାସ ଧରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଗଲା । ଏହି ଯୋଜନାର କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ସମୟରେ ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଓଜନର ଉନ୍ନତି, ଅବନତି, ରକ୍ତଚାପ, ହଜମ କ୍ରିୟା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଗଲା । ସେହିପରି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା, ଜୀବନ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନୋଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧ ଓ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଚୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମତଃ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ନିୟମିତତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଧରଣର ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଧରଣର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୂଳ କାରଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଦୁଇଟିଯାକ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସମଧର୍ମୀ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ରହିଥିଲା । ଏହି ରୋଗୀମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ, ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦେଇପାରିଥିଲା ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ,ଗବେଷକମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତାର ପ୍ରଭାବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାପାଇଁ ପରୀକ୍ଷାଟିକୁ ଅଧିକ ଆଗେଇ ନେଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଟିକିଏ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଦେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ସଭାର ଆୟୋଜନ କଲେ । ଏହି ସଭାରେ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ପ୍ରଶାସକ ଓ ପଦସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇ ଜଣାଇଲେ ଯେ ଚିକିତ୍ସାଳୟର କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ରୋଗୀମାନେ ହାତକୁ ନେଇପାରିବେ । ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଉଦ୍ୟାନରେ ଥିବା ଗଛରେ ପାଣି ଦେଇପାରିବେ, ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳର ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଜଣାଇ ପାରିବେ ଏବଂ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ସବୁକାମ ହାତକୁ ନେଇପାରିବେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଧିକାର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଦିଆଯାଇ ନଥିଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି ।

ଉପର ଆଲୋଚିତ ପରୀକ୍ଷା ଭଳି ଆହୁରି ଅନେକ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଶରୀର ଓ ମନର ବଳ ତୁଟିବା ପାଇଁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଦାୟୀ ନୁହେଁ । ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ସହିତ ମନରେ ଯେଉଁ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଅସହାୟତାକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ ଅଥବା କମାଇ ପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଯଦି ବିଶ୍ୱାସ କରିବସେ ଯେ ବାହାର ଜଗତର ପରିବେଶ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କ ଉପରେ ତାହାର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁ ନାହିଁ, ତେବେ ତାହାର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅସହାୟତାବୋଧ ବଢ଼ିଯାଏ । କେହି ତାହାର କଥା ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି, ବାହାର ଦୁନିଆ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ବଦଳୁଛି ଏବଂ ତାହାର ନିଜ ଲୋକମାନଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପରେ ସେ ନିଜର କଥା ଜାହିର କରିପାରୁ ନାହିଁ - ଏହିଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଜଟିଳତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଉପରେ ଆସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଚାପ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତା ଉପରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ । ନିଜର ଉଦ୍ୟମ ବଳରେ ସେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପକାର କରିପାରିବ, କିଛିଟା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ ଏବଂ ନିଜର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ କିଛିଟା କାମ କରିପାରିବ - ଏହିଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କୁ-ପ୍ରଭାବ ସୀମିତ ରଖେ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଜଟିଳତାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାୟ ହେଉଛି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ ନ କରିବା । ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ବଦଳରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ହାତକୁ ନେଇ ସେ ସବୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସଂପାଦନ କରିବା ଫଳରେ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପକାରରେ ଲାଗୁଥିବା ଛୋଟଛୋଟ କାମ (ଯଥା-ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେବା)ରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ ରଖିବା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ବହୁ ପରିମାଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ବଳ ତୁଟିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତାର ସହିତ କରିପାରିବେ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସର ଦୃଢ଼ତା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ସମସ୍ୟାକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖେ । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ସେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କୁ-ପ୍ରଭାବକୁ ସୀମିତ ରଖିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ ବିଚାରଧାରା । ଏହି ବିଚାରଧାରାର ଅନୁଗାମୀ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେ ନ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ବୋଲି ଭାବିବା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କୁ-ପ୍ରଭାବ ଏଡ଼ାଇ ଯିବାରେ ସେ ସେତେ ସଫଳ ହୁଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ବି ଭଲ: ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ଦିଗ

ବାହ୍ୟ ପ୍ରକୃତିକୁ ବୁଝିବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଯେଉଁ ମାତ୍ରାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି, ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃପ୍ରକୃତିକୁ ବୁଝିବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ସେତେ ବେଶି ସଫଳ ହୋଇନାହିଁ । ଭୌତିକ ବିବର୍ତ୍ତନର ଗତିକୁ ପଛରେ ପକାଇ ବିବର୍ତ୍ତିତ ବ୍ୟବହାର ଜଟିଳତାର ଏପରି ଏକ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଛି ଯେ ବ୍ୟବହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ-ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗିତା କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡୁଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାରର ଅନୁଶୀଳନ କେବଳ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଗବେଷଣା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହି ନାହିଁ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅନ୍ୟଧର୍ମୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ମିଳନ ଘଟି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭାବଧାରାର ମିଶ୍ରଣ ସହିତ କେତେକ ଭାବଧାରାର ଉଦୟ ଘଟିଛି । ଏରିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ (Eric Berne) ସଂପାଦନା ବିଶ୍ଳେଷଣ (Transactional Analyais) ଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ।

ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବ୍ୟବହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପାଇଁ ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ପରିକଳ୍ପନା ବେଶ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବର୍ଣ୍ଣ ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ମୌଳିକ ଓ ଅଭିନବ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବତାରଣା କରିନାହାନ୍ତି । ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ଳାସିକାଲ୍ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସଂସ୍କରଣ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ଫ୍ରଏଡୀୟ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ରୂପରେଖ ନେଇଛି ଯେ ଫ୍ରଏଡୀୟ ମନସମୀକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ କୌଣସି ତାଲିମ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ବୁଝିପାରିବ ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାରର ଉଦ୍ରେକ, ଚାଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ତିନୋଟି ଶକ୍ତି ଉତ୍ସ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଇଡ୍ ବା ଆଦିକାମନା । ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ ଭୌତିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ଅନୁଗତ ହୋଇ ଶିଶୁ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ । ଆଦିମ ବାସନା ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହୁଏ, ଯେଉଁଠାରେ ଆନନ୍ଦର ସନ୍ଧାନ ପାଏ, ତାହା ଲାଭ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରବୃତ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏହି ଭୌତିକ କାମନା ଧୀରେ ଧୀରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଶକ୍ତିହୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ସଟି ହେଉଛି 'ଅହମ୍' ବା 'ମୁଁ ତ୍ୱ'ର ଶକ୍ତି । ବୟୋବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ସହ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଇଡ୍‌ର ଚାପରେ ସେ ସବୁ ଜିନିଷରୁ ଆନନ୍ଦ ଖୋଜୁ ଖୋଜୁ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଧକ୍କା ପାଏ । ସେ ଶିକ୍ଷା କରେ ଯେ, ଆନନ୍ଦଲାଭର ନିୟମର ପରିଚାଳିତ ହେଲେ ବେଳେବେଳେ ଜୀବନ ବିପଦାପନ୍ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଫଳରେ ସେ ବାସ୍ତବତାର ନିୟମ ଶିକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବାସ୍ତବ ଜଗତର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏ ।

ଆଦିମ ବାସନା ଓ 'ଅହମ୍' ଶକ୍ତିର ସଂଘର୍ଷରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତି ଯୋଗ ଦିଏ । ତାହା ହେଉଛି ପରମ ଅହମ୍ ବା ବିବେକର ଶକ୍ତି । ପରିବାରର ନୀତି ନିୟମ ସାମାଜିକ ଔଚିତ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବନରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଆଦିମ ବାସନା ଓ ଅହମ୍ ଏକତ୍ରହୋଇ କିମ୍ବା ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଯିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନୈତିକ ଚାପ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗର ସୂଚନା ଦିଏ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲୋଚିତ ଶକ୍ତିତ୍ରୟର ସଂଘର୍ଷ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ଶକ୍ତିକୁ ପରାଭୂତ କରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଏହି ତିନି ଶକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉତ୍କର୍ଷ ନିର୍ଭର କରେ । ପରୋକ୍ଷରେ ଜୈବିକ, ବାହ୍ୟିକ ଓ ନୈତିକ ଶକ୍ତିର ସଂଘର୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରେ । ତିନି ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ବିରୋଧ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିରୋଧ ସଂଘର୍ଷରେ ପରିଣତ ନ ହୋଇ ପାରମ୍ପରିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ରୂପ ନିଏ ।

ଏରିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଏହି ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ବିଶେଷ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଗୋଟିଏ କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ସଂପାଦନା କାର୍ଯ୍ୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗଠିତ ଧରାଯାଉ, ଆପଣ ନିଜର ଜଣେ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ କହିଲେ, 'ମହେଶ, ତୁମେ ଖୁବ୍ ଭଲ୍ କାମ କରିଛ ।' ଉତ୍ତରରେ ମହେଶ କହିଲା, 'ଆପଣଙ୍କୁ କାମଟି ଭଲ ଲାଗିଛି ଜାଣି ମୋତେ ଖୁସି ଲାଗୁଛି ।' ଏଠାରେ ଦୁଇ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଛି । ବେଳେବେଳେ ଏପରି ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାହିତ ହୁଏ । କାହାକୁ କିଛି କହିବା ପାଇଁ ଆମ ମନ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଆଦେଶ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ମନ ଭିତରର ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱର ଏପରି କହିବାକୁ ମନା କରେ । ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱର ହୁଏତ କହିଦେବା ପାଇଁ ଇଙ୍ଗିତ ଦିଏ । ମନ ଭିତରେ ଏହି ସ୍ୱରମାନଙ୍କୁ ଅହମ୍ ରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଏହି ଅହମ୍ ରୂପଗୁଡ଼ିକ କ୍ୟାସେଟ୍ ପରି ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଥାଏ । ଦରକାର ବେଳେ କୌଣସି ଏକ କ୍ୟାସେଟ୍ ଗତିଶୀଳ ସ୍ୱରଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ । ପରେ ପରେ ପୁଣି ପଛକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ଆସି ପୂର୍ବସ୍ଥାନରେ ସଂରକ୍ଷିତ ରହେ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାର ଏହି ସଂରକ୍ଷିତ କ୍ୟାସେଟ୍ ପରି ଅହମ୍ ରୂପ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ମତରେ ତିନୋଟି ଅହମ ରୂପ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଆମ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - **ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଏବଂ ଶିଶୁ** । ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଓ ଶିଶୁ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ଏଠାରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଓ ଶିଶୁଠାରୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ପିତାମାତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପିତାମାତ, ଯୁବକ ଓ ଶିଶୁ ଅହମ୍‌ରୂପ ରହିଛି । ସେହିପରି ଯୁବକର ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଓ ଶିଶୁ ଅହମ୍ ରୂପ ରହିଛି ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଓ ଶିଶୁ ଅହମ୍ ରୂପ ରହିଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପିତାମାତା, ବଡ଼ଭାଇ-ଭଉଣୀ, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁଜନଠାରୁ ଯାହା ଶୁଣେ ସେ ସବୁ ଘନୀଭୂତ ହୋଇ ପିତାମାତା ଅହମ୍‌ର ରୂପ ନିଏ । ସମାଜର କର୍ମକର୍ତ୍ତା, କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏବଂ ପଦସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯାହା କରନ୍ତି ସେ ସବୁ ଜୀବନର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରେ ଏକତ୍ରିତ ଓ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କ୍ୟାସେଟ୍ ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବଟନ୍‌ଟି ଚିପି ଏ କ୍ୟାସେଟ୍‌ର ବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେ ଅନ୍ୟ ବଟନ୍ ଚିପି ଭିନ୍ନ ବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣେ । ବାର୍ତ୍ତାଟି ଦିଆଯିବା ପରେ, ଟେପ୍‌ଟି ପଛକୁ ଗୁଡ଼ା ହୋଇ ରହିଯାଏ ଭବିଷ୍ୟତର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ନେଇ ସେଥିରେ ଖେଳୁଥିଲେ, ମନର ପିତାମାତା ଟେପ୍‌ଟି ଗତିଶୀଳ ହୋଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ: 'ଖାଇବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜିନିଷକୁ ନେଇ ଖେଳ ନା, ରବି । ଭଲ ଭାବରେ ବସି ଖାଅ । ପୃଥିବୀରେ ଲୋକେ ଖାଇବାକୁ ପାଉ ନାହାନ୍ତି । ଅଥଚ ତୁମେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ନଷ୍ଟ କରୁଛ ।' ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ରବିର ବାପା ଏହି କଥା ପ୍ରଥମେ କାହାଠାରୁ ଶିକ୍ଷା କଲେ ? ସେ ତାଙ୍କର ବାପା, ମା'ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା କଲେ, ଏବଂ ତାଂକର ବାପା ମା' ନିଜର ବାପା ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ ।

ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ପିତାମାତା କ୍ୟାସେଟ୍ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଛୋଟ ଥିଲା ବେଳେ ବାପା ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାକରୁ କିପରି ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିପରି ପତ୍ରସବୁ ଖାଇବା ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ । ବଡ଼ ହେଲା ପରେ ଖାଇବା ପାତ୍ର ଅପରିଷ୍କାର କରିପକାଇଲେଏବଂ ଖାଇବା ପାତ୍ରରେ କିଛି ଛାଡ଼ିଲେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଲାଗେ । ଆମ ମନ ଭିତରର ପିତାମାତା ଟେପ୍‌ଟି ଶୁଣାଇ ଯାଏ - 'ଏଇଟି ଭୁଲ୍', 'ଏଇଟି ଠିକ୍', 'ତୁମର ଏହା କରିବା ଉଚିତ୍' 'ଏହା ଅନୁଚିତ୍' । ଏହିଭଳି ପିତାମାତା ଟେପ୍‌ଟି ଆମ ଭିତରର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଦିଗ । ବାସ୍ତବରେ ଆମ ମନରେ ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଟେପ୍ ଭଳି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୃଥିବୀର ଭୌଗୋଳିକ ଅବସ୍ଥା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଅକ୍ଷାଂଶ ଦ୍ରାଘିମାର ପରିକଳ୍ପନା କରାଗଲା ପରି ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବୁଝାଇବାକୁ ବର୍ଣ୍ଣ ତିନୋଟି ଟେପ୍‌ର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ।

ପିତାମାତା ଟେପ୍‌ଟି ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀର ହୋଇପାରେ. ସ୍ନେହଶୀଳ ପିତାମାତା ଓ ସମୀକ୍ଷକ ପିତାମାତା । ସ୍ନେହଶୀଳ ପିତାମାତା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବୁଝାମଣା ଦିଗର ଅଂଶବିଶେଷ । ସ୍ନେହଶୀଳ ପିତାମାତାଙ୍କ ଟେପ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ରୂପ ଦିଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଯଥା ସମାଲୋଚନା କରି ଦବାଇ ଦିଏ ନାହିଁ । ପରୋକ୍ଷରେ ସମୀକ୍ଷକ ପିତାମାତା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି କଠୋର ଭାବାପନ୍ନ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାରର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି 'ଏଇଟି ଭଲ', 'ସେଇଟି ଖରାପ', 'ଏହା କରଣୀୟ', 'ତାହା ଦଣ୍ଡନୀୟ' ଇତ୍ୟାଦି ନୀତିଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ଥିବା ଯୁବକ ରୂପଟି ବ୍ୟବହାରକୁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ - କାରଣ ସମ୍ମତ ଓ ଆବେଗ ବିବର୍ଜିତ ରୂପ ଦିଏ । ଏ ଟେପ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣରେ ସମୟ ଦିଏ । ସବୁବେଳେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି କମେ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଭାବବିହ୍ୱଳିତ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ଥିବା ଶିଶୁ ରୂପଟିର ମୌଳିକ ଆଧାର ହୋଇଛି ଭାବାବେଗ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବପ୍ରବଣତା ଦର୍ଶାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପରି ଯେତେବେଳେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେତେବେଳେ ନିଜର ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଶିଶୁରୂପର ପରିପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯାଏ । **ସୁଖୀ ଶିଶୁ ଓ ନଷ୍ଟପ୍ରିୟ ଶିଶୁ ।**

ସୁଖୀ ଶିଶୁ ରୂପର ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଭଲ । **ସୁଖୀ ଶିଶୁର** ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟର ନଷ୍ଟ ସାଧନ କରେ ନାହିଁ । ନିଜର ଆନନ୍ଦଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଅନ୍ୟର ଲାଭ କ୍ଷତି ବିଚାର କରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନଷ୍ଟପ୍ରିୟ ଶିଶୁର କ୍ୟାସେଟ୍ ଆମ ମନରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ନିଜର ଆନନ୍ଦକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି କରିବା ନଷ୍ଟ ଶିଶୁ ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟବହାରର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ନଷ୍ଟ ଶିଶୁ ରୂପର ପରିପ୍ରକାଶ ବେଳେବେଳେ ବିଦ୍ରୋହୀ ଶିଶୁ ରୂପରେ ଘଟିଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଉପର ଆଲୋଚିତ ରୂପ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକର ପ୍ରଭାବରେ ତଦନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏ ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଭାରସାମ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥାନକାଳ ପାତ୍ର ଭେଦରେ ଗୋଟିଏ ରୂପ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି କରି ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ତିନୋଟି ରୂପର ଏକ ସମନ୍ୱିତ ସମ୍ପର୍କ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ହେଁ କେତେକ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ **ଯୁବକ କ୍ୟାସେଟ୍** କିମ୍ବା **ଶିଶୁ କ୍ୟାସେଟ୍** କିମ୍ବା **ପିତାମାତା କ୍ୟାସେଟ୍** ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ରୂପର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ପାରସ୍ପରିକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ (ରୂପ) କ୍ୟାସେଟ୍ର ପ୍ରଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ବିଷୟରେ ଧାରଣା, ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ରୂପାୟିତ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

ତିନି ପ୍ରକାର ଅହମ୍ ରୂପକୁ ପୁରୋଭାଗରେ ରଖି ଏରିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣ ଚାରି ପ୍ରକାର ସମ୍ପର୍କର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । (୧) ମୁଁ ଭଲ ନୁହେଁ, ଆପଣ ବି ଭଲ ନୁହଁନ୍ତି, (୨) ମୁଁ ଭଲ ନୁହେଁ, ଆପଣ ଭଲ;(୩) ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ଭଲ ନୁହଁନ୍ତି; ଏବଂ (୪) ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ବି ଭଲ ।

'ମୁଁ ଭଲ ନୁହେଁ କି ଆପଣ ଭଲ ନୁହନ୍ତି' ଚିନ୍ତାଶ୍ରୟୀ ଲୋକମାନେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭଲ କଥା ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖମୟ ଓ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯନ୍ତ୍ରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ପରାଜୟର ମନୋଭାବରେ ପୀଡ଼ିତ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କି ନିଜ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

'ମୁଁ ଭଲ ନୁହେଁ, ଆପଣ ଭଲ' ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଶିଶୁ ଅହମ୍‌ରୂପରୁ ଆସେ । ଏ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ଖୁବ୍ ଦକ୍ଷ, ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ ସବୁ ଦୁର୍ଯୋଗଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆସିଛି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିରାଶ୍ରୟ ମନେକରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଅସହାୟତାବୋଧ ଖୁବ୍ ବେଶି ।

'ମୁଁ ଭଲ, ଆପଣ ଭଲ ନୁହଁନ୍ତି' ଚିନ୍ତାଶ୍ରୟୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ସମୀକ୍ଷକ ପିତାମାତାର ଅହମ୍ ରୂପ ବେଶି କ୍ରିୟାଶୀଳ । ଏ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୋଷ ଦେଖିବାରେ ତତ୍ପର । ଏମାନଙ୍କର ସବୁବେଳେ ମନେହୁଏ ଯେ ବାହାରର ଲୋକେ ଦୋଷ ଖୋଜିବାକୁ ତତ୍ପର । ତେଣୁ ନିଜର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତାକୁ 'ମୁଁ ଭଲ'ର ଶକ୍ତ ଆବରଣ ଭିତରେ ଲୁଚାଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ।

'ମୁଁ ଭଲ,ଆପଣ ବି ଭଲ' ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରତିଫଳନ । ଏ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଆମର ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଯେ କିଛି ପରିମାଣର ସ୍ଥିରତା ରହିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ - ଏ ଚିନ୍ତାଧାରା ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଏ । ସ୍ନେହଶୀଳ ପିତାମାତା, ଯୁବକ ଏବଂ ସୁଖୀ ଶିଶୁ ଅହମ୍‌ରୂପଗୁଡ଼ିକର ସମନ୍ୱିତ ପ୍ରଭାବରେ ଏ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗଠିତ ହୁଏ ।

ସବୁଠାରୁ ବେଶି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି ପାରସ୍ପରିକ ବ୍ୟବହାର । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଅହମ୍ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ କରିଥାଏ ତଦନୁସାରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ତାର ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅହମ୍ ରୂପର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦିଏ । ତିନୋଟି ଅହମ୍ ରୂପର ସମନ୍ୱୟ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରକୁ କମନୀୟ କରି ତାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରେ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏରିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ସମ୍ପାଦନା ବିଶ୍ଳେଷଣ ସହିତ ପରିଚିତି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନରେ ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍

ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ଗ୍ରୀକ୍ କାହାଣୀର ଏକ ଚରିତ୍ର । ଗ୍ରୀକ୍ ପୁରାଣରେ ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ଏକ ମୂର୍ତ୍ତିଶିଳ୍ପୀ । ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରି ସେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ସୁନ୍ଦର ମୂର୍ତ୍ତି ନିର୍ମାଣ କରିଛନ୍ତି । ପରେ ପରେ ନିର୍ମିତ ମୂର୍ତ୍ତିର କମନୀୟତାରେ ମୁଗ୍ଧ ହୋଇ ସେ ତାକୁ ଭଲ ପାଇ ବସିଛନ୍ତି । ଶିଳ୍ପୀଙ୍କ ଦୃଢ଼ ପ୍ରେମ ଦେଖି ଗ୍ରୀକ୍ ଦେବୀ ଆଫ୍ରୋଡ଼ାଇଟ୍ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଜୀବନ୍ନ୍ୟାସ ଦେଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବିତ ନାରୀ ମୂର୍ତ୍ତି Galatea ନାମ ଧାରଣ କରିଛି । 'ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍'ର ରୂପକକୁ ନେଇ ବିଶ୍ୱବିଶ୍ରୁତ ନାଟ୍ୟକାର ବର୍ଣ୍ଣାଡ଼ ଶ' ତାଙ୍କର Pygmalion ନାଟକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ତାଙ୍କର ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ନାଟକକୁ ଭିତ୍ତି My Fair Lady ନାମକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ବର୍ଣ୍ଣାଡ଼ ଶ'ଙ୍କ ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ନାଟକ ପଢ଼ିଥିବା ଲୋକେ ଏବଂ My Fair Lady ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିଥିବା ଲୋକେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିଶ୍ଚୟ ଆମୋଦ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ; କିନ୍ତୁ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟଟି ହେଉଛି Pygmalion କଥାବସ୍ତୁର ଅନ୍ତରାଳରେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ସତ୍ୟ । ଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସତ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଗଭୀର ଆଲୋଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରିବେ ।

My Fair Lady ର କଥାବସ୍ତୁ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ଅତି ସଂକ୍ଷେପରେ ଏହାକୁ କୁହାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ର । ଇଂରାଜୀ ଭାଷାର ପ୍ରଫେସର ଜଣକ ଖୁବ୍ ବିଦ୍ୱାନ, ଇଂରାଜୀ ଭାଷା ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଅନୁରକ୍ତି । କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଆଭିଜାତ୍ୟର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଭାଷାର ପ୍ରତି ଶବ୍ଦ ଯେପରି ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହେବ, ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା ଯେପରି ଠିକ୍ ହେବ, ଏବଂ ଲେଖାଶୈଳୀ ଯେପରି ନିୟମାନୁମୋଦିତ ହେବ – ସେଥିପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଗଭୀର ଦୃଷ୍ଟି । ମୋଟ ଉପରେ ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସଙ୍କ ମନୋଭାବ ପୂରାପୂରି ସାମ୍ରାଜ୍ୟସଂପନ୍ନ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲଣ୍ଡନର ଏହି ପ୍ରଫେସରଜଣଙ୍କ ହଠାତ୍ ଏକ ସମୟରେ ଫୁଲ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିକୁଥିବା ଜଣେ ତରୁଣୀକୁ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଲଣ୍ଡନର କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତିର ଗଳିରେ ଏହି ଫୁଲବିକାଳି ତରୁଣୀ ଜଣକୁ ଦେଖି ତାଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମିଛି । ଏହି ତରୁଣୀ ଫୁଲବାଲୀଟି କିନ୍ତୁ ଅତିମାତ୍ରାରେ ସାଧାରଣ । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଆଦୌ ନାହିଁ । ଜନ୍ମସ୍ଥାନ କେଉଁ ଏକ ଅଖ୍ୟାତ ପଲ୍ଲୀରେ । କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ସୌଷ୍ଠବ ନାହିଁ । 'ଶ' ଓ 'ସ' ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝେ ନାହିଁ । ପାଟିମେଲା କରି ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ତରୁଣୀ ଜଣକ ଅମାର୍ଜିତ । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ବଳ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସ୍‌ଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଅଂକୁରିତ ହୋଇଛି । ଫୁଲବାଲୀଟିର କଥାବାର୍ତ୍ତା ବେଶ୍ ଶ୍ରୁତିକଟୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ତାକୁ ତା'ର ନାମ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ ପଚାରି ବୁଝିଛନ୍ତି । ପରେ ପରେ ଦୁଇ ତିନିଥର ଦେଖାହେବା ପରେ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୁତ ଖେୟାଲ ଜାଗି ଉଠିଛି । ସେ ଚାହିଁଛନ୍ତି ଫୁଲବିକାଳି ଯୁବତୀଟିକୁ ଏକ ମାର୍ଜିତ ରୁଚିସଂପନ୍ନ ଭଦ୍ରମହିଳାର ରୂପ ଦେବାକୁ ।

ତା' ପରେ ନାଟକର କଥାବସ୍ତୁ ଗତି କରିଛି ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଉଦ୍ୟମକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ସେ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ କରି ତାକୁ ପଢ଼ାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦସବୁର ନିର୍ଭୁଲ ଉଚ୍ଚାରଣ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମିଳନ ବେଳେ କିପରି ଭଦ୍ରୋଚିତ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ତାର ତାଲିମ ମଧ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଫଳରେ ଫୁଲବିକାଳି ତରୁଣୀଟିର କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥିଲେ ହେଁ ଆଶାନୁରୂପ ସାଫଲ୍ୟ ମିଳିନାହିଁ । ତରୁଣୀ ଜଣକର ବିକୃତ ଉଚ୍ଚାରଣ, ଆଚାର ବିଚାରର ଅଭାବ ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ଧୈର୍ଯ୍ୟଚ୍ୟୁତି ଘଟାଇଛି । ବହୁପଥ ଅଗ୍ରସର ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତରୁଣୀଜଣକ ଖୁବ୍ ପଛରେ ପଡ଼ିରହିଛି । ଏକ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତସୁଲଭ ସାମାଜିକ ମିଳନ ସମୟରେ ସେ ଅତି ରୁଚିହୀନ ଭାବରେ ଚା'ପାନ କରିଛି । ମୋଟ ଉପରେ ପରିଶ୍ରମକୁ ଚାହିଁ ଆଶା ଫଳବତୀ ହୋଇନାହିଁ । କଥାବସ୍ତୁର ଶେଷ ଅଂଶରେ ଏକ ନାଟକୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଛି । ଜଣେ ସୁଶ୍ରୀ ଉଦୀୟମାନ ଯୁବକ ଏହି ଫୁଲବିକାଳି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିକୁ My fair lady ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କଲା ପରେ ତାର ସଚେତନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଟିର ସୁପ୍ତ ନାରୀତ୍ୱର ଉନ୍ମେଷ ଘଟିଛି ଏବଂ ନିଜ ଆଡୁ ଗଭୀର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିଛି ନିଜର ରୂପାନ୍ତରକରଣ ପାଇଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ସାଧାରଣ କଥାବସ୍ତୁର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁ ଅସାଧାରଣ ତଥ୍ୟଟି ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ, ସେଇଟି ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦିଗ । 'ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍' ନାଟକର ଶେଷାଂଶରେ ଫୁଲବିକାଳି ସ୍ତ୍ରୀଟି My Fair Lady ବୋଲି ସମ୍ବୋଧନ କରିଥିବା ଯୁବକକୁ ଯାହା କହିଛି, ତାହା ଖୁବ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେ କହିଛି - 'ପୋଷାକପତ୍ରର ଶୈଳୀ ଆଉ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଶୈଳୀକୁ ବାଦ ଦେଲେ ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା ଓ ଜଣେ ଫୁଲବିକାଳି - ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଭଦ୍ର ମହିଳା ଓ ଫୁଲବିକାଳି ସ୍ତ୍ରୀ କିପରି ପୃଥକ୍ ଧରଣର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି - ସେଇଟା ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ପୃଥକ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ସେଇଟା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମୁଁ ପ୍ରଫେସର ହିଗିନ୍‌ସଙ୍କ ପାଖରେ ସଦାସର୍ବଦା ଫୁଲବିକାଳି ହୋଇ ରହିଥିବି । କାରଣ ମୋତେ ସେ ଫୁଲବିକାଳି ସ୍ତ୍ରୀ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ତୁମ ପାଖରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଦ୍ରମହିଳାର ଆଚରଣ ଦେଖାଇବି, କାରଣ ତୁମେ ମୋତେ ଭଦ୍ରମହିଳାର ସମ୍ମାନ ଦେଇଛ । ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ବ୍ୟବହାର ଉଚ୍ଚ ରୂପରେଖ ନେବ ।'

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଯେ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ - ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ । ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଓ ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ବହୁ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚକୁ ଆଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମାର୍ଗ କଷ୍ଟକର । ତଥାପି ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ଆଶା ପୋଷଣ କରି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବା । ଅବହେଳିତ ସଂପ୍ରଦାୟରୁ ଆସିଥିବା ଛାତ୍ରଟିକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କରି ରହିଁ 'ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଛି ପାଠପଢ଼ା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ' କହିବା ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରଗତିକୁ ବାଧା ଦେବ । ଅନୁନ୍ନତ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ଆକ୍ଷେପ କରି 'ତୁମ ଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁ କାମ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ' କହିବା ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ବିକାଶର ଅନ୍ତରାୟ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ପଛରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ସେମାନେ ଯେ ଆଗକୁ ଯାଇପାରିବେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମକକ୍ଷ ହୋଇପାରିବେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ବିଜୟୀ ହୋଇପାରିବେ - ଏ ଧାରଣା ଆମେ ପୋଷଣ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବା ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରସୂ ହେବ ।

ହରିଜନ ପିଲାଟି ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାରେ, କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଏବଂ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁବ୍ ଭଲ କରି ପାରିବ ବୋଲି ଦୃଢ଼ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷକ ନିଜ ଜାଣତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏବଂ ଅଜାଣତରେ ପିଲାଟିକୁ ଉପରକୁ ନେଇଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଉଚ୍ଚପ୍ରତ୍ୟାଶା ହରିଜନ ପିଲାମାନରେ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ମନୋଭାବ ଗଠନରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ଆଶା ପୋଷଣ କରିଥିବା କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କର୍ମକୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଆଶାପୋଷଣ କରିଥିବା ପରିଚାଳକ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ଯାହା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମନରେ କର୍ମ ଅଭୀପ୍ସା ଓ କର୍ମପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରି ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଗବେଷଣାଗାରର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମଧ୍ୟ ଏ ସତ୍ୟ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କିପରି ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ୟମକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ଏବଂ ଫଳାଫଳକୁ ଉନ୍ନତ କରେ, ତାହାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଛି । ଏଠାରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ ଆମେ ଆମର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁ ଉଚ୍ଚ ଆଶା ରଖୁ, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଫଳବତୀ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ସତ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଅନୁଗତ ହେଲେ ଆମେ ନିଜ ଜ୍ଞାତସାରରେ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏକ ଭିନ୍ନଧରଣର ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁ । ଏପରି ବ୍ୟବହାର ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

'ଅନୁନ୍ନତ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ସାଧନରେ ଅକ୍ଷମ'– ଏପରି ଧାରଣା ପୋଷଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ଜଣେ ଅନୁନ୍ନତ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ ହୋଇଥିଲେ, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ବେଳେ ଆଗ୍ରହହୀନ ହୋଇ ବୁଝାଉଥାନ୍ତି ଏବଂ କହିଲା ବେଳେ ରୁକ୍ଷ ଭାବରେ କହିପାରନ୍ତି । ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲାବେଳେ ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ ହୋଇ ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି । ପରୋକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସେହି ଅନୁନ୍ନତ ସଂପ୍ରଦାୟର କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ପୋଷଣ କରୁଥିଲେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶ । ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଶିକ୍ଷା ଦେବା, ଠିକ୍ ଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଏବଂ ଉଚିତ ବ୍ୟବହାର ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀ ଜଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ଏବଂ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଚାକିରି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସମାଜ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଂଗଳ ଯୋଜନାରେ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସୁଫଳ ଲାଭର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ ।

ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ସୁଫଳ କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନାରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ନିଜ ସଂପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଆଶା ପୋଷଣ କଲେ, ତା'ର ସୁଫଳ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ନିଜ ବିଷୟରେ ଆମର ଭାବନା ଯେତେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ହେବ, ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନର ଦୃଢ଼ତା ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣା ସେତିକି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ପରୋକ୍ଷରେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହତୋତ୍ସାହ ଓ ଶିଥିଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେବେ । ମୂଳ ଗ୍ରୀକ୍ ପୁରାଣର ସ୍ଥପତିଶିଳ୍ପୀ ପିଗ୍‌ମାଲିୟନ୍ ନିଜ ସୃଷ୍ଟ ମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହେଲା ପରି ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜର ଆତ୍ମମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଜୀବନର ପ୍ରତିବଂଧକକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ବିକାଶର ଉଚ୍ଚ ସୋପାନକୁ ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗଭୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ କର୍ମନିଷ୍ଠତା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା କରିପାରିଛନ୍ତି । ନିଜ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶାରୁ ଏପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ କର୍ମନିଷ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ସ୍ଥୁଳତଃ ଜୀବନ ଏକ ସ୍ୱୟଂସାଧିତ ପ୍ରକଳ୍ପ (Self -fulfilling hypothesis) ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷିତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସଂଯୋଗ ରହିଛି । ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଥିଲେ ଆମର ବ୍ୟବହାର ସେ ଅନୁସାରେ ରୂପ ନେଇ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଗତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିଜ ପ୍ରତି ଉଚ୍ଚ ଆଶା ଥିଲେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନମୁଖୀ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶର ସହାୟକ ହୁଏ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ମାପକାଠିରେ ଆମେ ଏହାର ଉତ୍କର୍ଷ ଅନୁଭବ ନ କରିପାରୁ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଜ୍ଞାତସାରର ବାହାରେ ଏହି 'ଉଚ୍ଚପ୍ରତ୍ୟାଶା' ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସଫଳତାର ସହାୟକ ହୁଏ । ଉପରଠାଉରିଆ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ଗଭୀର ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ନିଜ ବିଷୟରେ ପୋଷଣ କରିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପ ଦିଏ । ଏହି ବ୍ୟବହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆକାଂକ୍ଷିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପର ସମନ୍ୱୟ: ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ

ମାନସିକ ଚାପର ସହଜ ଓ ସରଳତମ ସଂଜ୍ଞା ମୂଳରେ ସମ୍ବଳର ପରିକଳ୍ପନା ଜଡ଼ିତ ରହିଛି । ସମ୍ବଳ ଅନୁପାତରେ ଦାବି (demands) ବା ଚାପକସବୁର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ନିମ୍ନରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ପରି ଦାବିସବୁ ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ଭୌତିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ହୋଇପାରେ ।

	ଦାବି (Demands)	ସମ୍ବଳ (Resources)
ଭୌତିକ	ଅତି ଗରମ, ଅତି ଥଣ୍ଡା, ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବ	ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ପଇସାପତ୍ର, ଆସବାବପତ୍ର
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ	ପରୀକ୍ଷା, ଚାକିରି ପାଇଁ ସାକ୍ଷାତକାର, ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ, ବିରାଟ ଦାୟିତ୍ୱ	ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ, ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ
ସାମାଜିକ	ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ, ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ,ପାରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ	ବନ୍ଧୁ, ସହକର୍ମୀ ପାରିବାରିକ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ

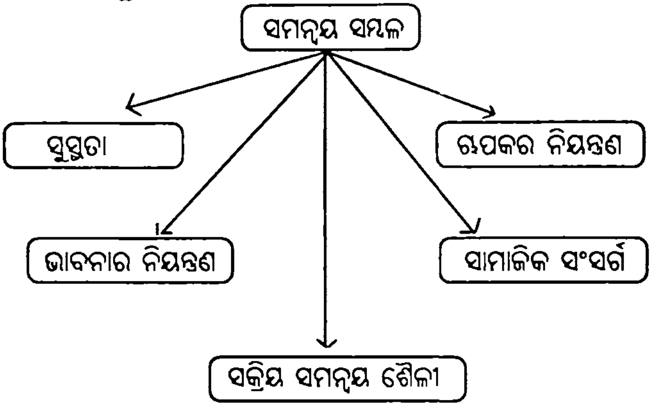
ପ୍ରତି ବିଭାଗରେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କେତୋଟି ଦାବି ଏବଂ କେତୋଟି ସମ୍ବଳର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ମାତ୍ର ତାଲିକାରେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ନିଜର ନିକିତି ବ୍ୟବହାର କରି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦାବି ଓ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ଆକଳନ କରୁଥାଏ । ଦାବି ତୁଳନାରେ ସମ୍ବଳ ଅଧିକ ରହିଛି, ଏପରି ଅନୁଭବ କଲେ ସେ ଚାପମୁକ୍ତ ରହେ । କିନ୍ତୁ ସମ୍ବଳ ତୁଳନାରେ ଚାପକର ମାତ୍ରା ବେଶି - ଏହା ଭାବି ବସିଲେ ସେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଉଠେ ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଯେ ଏପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ ମୁଖ୍ୟତଃ ମାନସିକ । ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାପମୁକ୍ତ ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଯେ ମାନସିକ ଚାପର ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ବହୁବିଧ ଉପାୟ ଥିଲେ ମଧ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ବହୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ରାଜମାର୍ଗ । ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଗୀକରଣ ଏବଂ ନିଜ ପାଇଁ ଏହାର ମାତ୍ରା ପରଖି ନେବାର କୌଶଳ, ଏଠାରେ ଅବତାରଣା କରାଯାଉଛି । ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ ଆମର ଜୀବନ ବଳୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଚାପସବୁକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବା ସହିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମ୍ବଳ ଗଠନ କରିପାରିଲେ ଜୀବନ ଚାପମୁକ୍ତ ରହିବ ।

ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଲା ପରି ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ବଳ ଆମ୍ଭେମାନେ ଗଠନ କରିପାରିବୁ ।



ନିଜର ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରନ୍ତୁ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ତଦନୁସାରେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେ ସମ୍ବଳ ରହିଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ଆକଳନ ରହିଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଦଶଜଣ ଲୋକ ପଣବନ୍ଦିର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଭୋଗିବା ପରେ ମୁକ୍ତହେବା ସମୟରେ ହୁଏତ ଜଣେ ଲୋକର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଥିବ । ଅନ୍ୟ ନ'ଜଣ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବେ । ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ ସବୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ?

ଆପଣ ନିଜର ସମ୍ବଳସବୁକୁ ପରଖି ନେବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ସୂଚିତ ଚାରୋଟି ଉତ୍ତର (କ, ଖ, ଗ, ଘ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଉତ୍ତରଟିକୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ମନକୁ ଯେଉଁ ଉତ୍ତରଟି ଆସିଯାଉଛି, ତାହା ବାଛି ନିଅନ୍ତୁ ।

୧. ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ବ୍ୟାୟାମ କେତେ ବେଶୀ କରନ୍ତି ?

(କ) ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ

(ଖ) ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର

(ଗ) ମାସରେ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର

(ଘ) ପ୍ରାୟ ନୁହେଁ

୨. କେତେବେଶି ସୁନିଦ୍ରା ଆପଣ ରାତିରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ?

(କ) ପ୍ରାୟ ସବୁରାତିରେ

(ଖ) ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚଥର

(ଗ) ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇ ତିନିଥର

(ଘ) ପ୍ରାୟ ନୁହେଁ

୩. ଆପଣ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ କେତେ ସକ୍ରିୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶି

(ଖ) କିଛି ପରିମାଣରେ

(ଗ) ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ

(ଘ) ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ

୪. ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ଠିକ୍ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ) ଓଜନର କେତେ ପାଖାପାଖି ?

(କ) ମୋର ଓଜନ ସୁନ୍ଦର ସ୍ତରରେ ରହିଛି

(ଖ) ମୋର ଓଜନ ସୁନ୍ଦର ସ୍ତରର ପାଖାପାଖି

(ଗ) ମୋର ଓଜନ ସୁନ୍ଦର ସ୍ତରର ପାଖାପାଖି ନୁହେଁ

(ଘ) ମୋର ଓଜନ ଖୁବ୍ ବେଶୀ କିମ୍ବା ଖୁମ୍ କମ୍ ।

୫. ଆପଣ କେତେ ପରିମାଣରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ?

(କ) ଖୁବ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ (ବେଶି)

(ଖ) କିଛି ପରିମାଣରେ

(ଗ) କମ୍

(ଘ) ଖୁବ୍ କମ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

୬. ନିମ୍ନରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିବା କେଉଁ ବାକ୍ୟଟି ଆପଣଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସର ସଠିକ୍ ଚିତ୍ର ଦେବ ?

(କ) ମୁଁ ଆଦୌ ଧୂମପାନ କରେ ନାହିଁ କି କରି ନାହିଁ ।

(ଖ) ଅତୀତରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଦିନ ପାଇଁ ମୁଁ ଧୂମପାନ କରିଥିଲି ।

(ଗ) ଗତ ଦୁଇବର୍ଷ ଧରି ମୁଁ ଧୂମପାନ କରୁଛି

(ଘ) ବହୁତ ଦିନରୁ ମୁଁ ଧୂମପାନ କରିଆସୁଛି ।

୭. କେଉଁ ବାକ୍ୟଟି ମଦ୍ୟପାନ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତିର ସୂଚନା ଦେବ ?

(କ) ମୁଁ କେବେହେଲେ ମଦ୍ୟପାନ କରି ନାହିଁ

(ଖ) ମୁଁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ମଦ୍ୟପାନ କରେ ।

(ଗ) ମୁଁ ଅତୀତରେ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲି, ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋର ସେପରି ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ

(ଘ) ମୁଁ ରୀତିମତ ମଦ୍ୟପାନ କରେ ।

୮. ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷକରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ କେତେ ବେଶି ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି ବୋଲି ଆପଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶି (ଖ) ବେଶି (ଗ) ଅଳ୍ପ (ଘ) ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ

୯. ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ ଆପଣ ନିଜର ଭାବାବେଗ କେତେ ବେଶି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ?

(କ) ଭାବାବେଗ ମୋତେ କବଳିତ କରିବାକୁ ମୁଁ କେବେହେଲେ ସୁଯୋଗ ଦିଏ ନାହିଁ ।

(ଖ) ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଭାବାବେଗ ମୋତେ କବଳିତ କରେ ।

(ଗ) ବେଳେବେଳେ ଭାବାବେଗ ମୋତେ କବଳିତ କରେ ।

(ଘ) ବହୁତ ସମୟରେ ଭାବାବେଗ ମୋତେ କବଳିତ କରେ ।

୧୦. ମନେ କରାଯାଉ ଆପଣଙ୍କ ସମୟ ଭଲ ଯାଉ ନାହିଁ, ଆପଣ ଏ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କେତେ ଅସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରିବେ ?

(କ) ଖୁବ୍ ଅସ୍ଥାୟୀ (ଖ) ଅସ୍ଥାୟୀ (ଗ) ସ୍ଥାୟୀ (ଘ) ବେଶ୍ ସ୍ଥାୟୀ

୧୧. ଆପଣ କୌଣସି ଅଘଟଣର ଶିକାର ହେଲେ ଏହାକୁ କେତେ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ?

Digitized by srujanika@gmail.com

(କ) ଖୁବ୍ କମ୍ (ଖ) କମ୍ (ଗ) ବେଶି (ଘ) ଖୁବ୍ ବେଶି

୧୨. ଆପଣ କୌଣସି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ପରିସ୍ଥିତିର କୌଣସି ଏକ ଦିଗ ବଦଳାଇପାରିବେ ଭାବି ସେ ଦିଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି କି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶୀ ଚେଷ୍ଟା କରେ

(ଖ) ବେଶୀ ଚେଷ୍ଟା କରେ

(ଗ) ପ୍ରାୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ନଥାଏ

(ଘ) କଦାପି ଚେଷ୍ଟା କରି ନଥାଏ ।

୧୩. ଆପଣ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ଶାନ୍ତିପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି କେତେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶୀ ସଫଳ ହୁଏ

(ଖ) ମୋଟାମୋଟି ସଫଳ ହୁଏ

(ଗ) ପ୍ରାୟ ବିଫଳ ହୁଏ

(ଘ) ବିଫଳ ହୁଏ

୧୪. ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଲେ ଅବସ୍ଥାଟି ଆପେ ଆପେ ସୁଧୁରିଯିବ ଭାବି କେତେ ପରିମାଣରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତି ?

(କ) ଆଦୌ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୁହେ ନାହିଁ

(ଖ) ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୁହେ ନାହିଁ ।

(ଗ) ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୁହେ

(ଘ) ଖୁବ୍ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୁହେ ।

୧୫. ବ୍ୟର୍ଥତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ କେଉଁ ପନ୍ଥାଟି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ?

(କ) ବିକଳ୍ପ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବି ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପ ନେବି

(ଖ) କ୍ଳାନ୍ତି କଟାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ଦେବି

(ଗ) କିଛି ନ କରି ବ୍ୟର୍ଥତା ପାଇଁ ମନଦୁଃଖ କରିବି

(ଘ) ରଗାରଗି କରିବି

୧୬. ଆପଣ ଏବେ କିଣିଥିବା ଗୋଟିଏ ପୋଷାକରେ ହଠାତ୍ ଗୋଟିଏ ତ୍ରୁଟି (ସମସ୍ୟା) ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ, ଆପଣଙ୍କ ଦୋକାନକୁ ଯାଇ ଅଭିଯୋଗ କରିବେ କି ?

(କ) ନିଶ୍ଚୟ କରିବି (ଖ) ଅଭିଯୋଗ କରିବି

Digitized by srujanika@gmail.com

(ଗ) ପ୍ରାୟ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବି   (ଘ) ନିଶ୍ଚୟ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବି

୧୭. ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରରେ କେତେ ବେଶୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣର କ୍ଷମତା ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି ?

(କ) ପରିବାରର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷମତା

(ଖ) ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ପରିମାଣର କ୍ଷମତା

(ଗ) ପରିବାରର ଅଧିକାଂଶ ସଦସ୍ୟଙ୍କ କ୍ଷମତା ତୁଳନାରେ କମ୍ କ୍ଷମତା

(ଘ) ପରିବାର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ କ୍ଷମତା

୧୮. ଆପଣଙ୍କ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣର କ୍ଷମତା ଆପଣଙ୍କର କେତେ ବେଶୀ ରହିଛି ?

(କ) ଆମ ଦଳ / ବିଭାଗର ଅଧିକାଂଶ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କ୍ଷମତା

(ଖ) ଆମ ଦଳ / ବିଭାଗର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପରି ସମାନ ପରିମାଣର କ୍ଷମତା

(ଗ) ଆମ ଦଳ / ବିଭାଗର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ କ୍ଷମତା

(ଘ) ଆମ ଦଳ / ବିଭାଗର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ଷମତା

୧୯. ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଘଟଣାସବୁ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଭାଗ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କିମ୍ବା ଆକସ୍ମିକ ବୋଲି ଆପଣ ବିଚାର କରନ୍ତି ?

(କ) ଖୁବ୍ କମ୍   (ଖ) କମ

(ଗ) କିଛି ପରିମାଣରେ   (ଘ) ବେଶୀ ପରିମାଣରେ

୨୦. ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ସଂସର୍ଗ ଥିଲା ବୋଲି ଆପଣଙ୍କର ମନେ ରହିଛି ଏବଂ ବାପ ମା' ଆପଣଙ୍କୁ ପାଇ କେତେ ଖୁସୀ ଥିଲେ ?

(କ) ସାଧାରଣଭାବେ ବାପ ମା' ଯେତେ ଖୁସୀ ହୁଅନ୍ତି ମୋର ବାପ ମା' ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଖୁସୀ ହୋଇଥିଲେ ।

(ଖ) ସାଧାରଣ ଭାବେ ବାପ ମା' ଯେତେ ଖୁସୀ ହୁଅନ୍ତି ମୋର ବାପା ମା' ସେପରି ଖୁସୀ ହୋଇଥିଲେ ।

(ଗ) ମୋର ବାପା ମା' ସମ୍ଭବତଃ ଖୁସୀ ହୋଇ ନଥିଲେ

(ଘ) ମୋର ବାପା ମା' ଖୁସୀ ନ ଥିଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨୧. ଆପଣଙ୍କ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଆପଣଙ୍କ ମା' କେତେ ଶାନ୍ତ ଥିଲେ ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶୀ (ଖ) ବେଶୀ

(ଗ) କମ୍ (ଘ)କମ୍

୨୨. ବଂଧୁ ବା ବାଂଧବୀ କରିନେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ସହଜ ?

(କ) ଖୁବ୍ ସହଜ (ଖ) ସହଜ

(ଗ)କଷ୍ଟକର (ଘ)ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର

୨୩. ଆପଣ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଲେ ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ୱା ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାରେ ଆପଣ ଆଗଭର ହୁଅନ୍ତି କି ?

(କ) ସହଜ ହୋଇ ସହାୟତା ଲୋଡ଼େ

(ଖ) ପ୍ରାୟ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼େ

(ଗ) ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାରେ ଅସୁବିଧା ଲାଗେ

(ଘ) ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିବାରେ ବେଶ୍ ଅସୁବିଧା ଲାଗେ

୨୪. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟକୁ କେତେ ବେଶୀ ଆପଣ ଭୀତିପ୍ରଦ କିମ୍ୱା କ୍ଷତିକାରକ ମନେ କରନ୍ତି ?

(କ) ଆଦୌ କ୍ଷତିକାରକ ମନେ କରେ ନାହିଁ

(ଖ) ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କ୍ଷତିକାରକ ମନେକରେ ନାହିଁ

(ଗ) କ୍ଷତିକାରକ ମନେ କରେ

(ଘ) ଖୁବ୍ ବେଶୀ କ୍ଷତିକାରକ ମନେ କରେ

୨୫. ଅନ୍ୟମାନେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତି ତାହା ଜାଣିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ କି ?

(କ) ଆଦୌ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ (ଖ) ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ

(ଗ) ଅସୁବିଧା ହୁଏ (ଘ) ସବୁବେଳେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ

୨୬. ଆପଣ ନିଜର କ୍ଲାନ୍ତି କଟାଇବାକୁ ଚାହିଲେ କେତେ ବେଶୀ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ?

(କ) ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ ମୁଁ ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଏ

(ଖ) ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଏ

(ଗ) ମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଏ

(ଘ) ପ୍ରାୟ ଏପରି ସୁଯୋଗ ପାଏ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୨୭. କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ କରିବାର ବ୍ୟାବହାରିକ ଉପାୟସବୁ ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶି (ଖ) ବେଶି

(ଗ) ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ (ଘ) ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ

୨୮. ପ୍ରାର୍ଥନା, ଧ୍ୟାନ କିମ୍ବା ପ୍ରେରଣାଦାୟକ କିଛି ସାହିତ୍ୟ ପଢ଼ିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ କିଛି ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି କି ?

(କ) ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ (ଖ) ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର

(ଗ) ମାସରେ ଥରେ ଦୁଇଥର (ଘ)ପ୍ରାୟ ନୁହେଁ

୨୯. କୌଣସି ଏକ ବିରାଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ବୃହତ୍ତର ଶକ୍ତି ସହିତ ସଂଯୋଗ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶି (ଖ) କିଛି ପରିମାଣରେ

(ଗ) ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ (ଘ) ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ

୩୦. ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଛି ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ?

(କ) ଖୁବ୍ ବେଶି (ଖ) କିଛି ପରିମାଣରେ

(ଗ) ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ (ଘ) ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ

୩୧. କୌଣସି ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସହିତ ଆପଣ ସମ୍ପୃକ୍ତ କି ?

(କ) ଗଭୀର ଭାବରେ (ଖ) ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ

(ଗ) ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ (ଘ) ସମ୍ପୃକ୍ତି ନାହିଁ

ମୂଲ୍ୟାୟନ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ବଳର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତରରେ ଅବରୋହ କ୍ରମେ ଫଳାଙ୍କ କମୁଛି । (କ-୪, ଖ=୩, ଗ=୨, ଘ=୧)

	ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା
ସୁସ୍ଥତା ସମ୍ବଳ (ପ୍ରଶ୍ନ ୧ରୁ ୭ ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ଯୋଗଫଳକୁ ୭ରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ)	________
ଭାବନାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (ପ୍ରଶ୍ନ ୮ରୁ ୧୩ ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୬ଦ୍ୱାରା ଭାଗ କରନ୍ତୁ)	________

Digitized by srujanika@gmail.com

ସକ୍ରିୟ ସମନ୍ୱୟ (ପ୍ରଶ୍ନ ୧୪ରୁ ୧୯ ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୬ରେ ଭାଗ କରନ୍ତୁ) ____________

ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗ (ପ୍ରଶ୍ନ ୨୦ରୁ ୨୫ ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୬ ଦ୍ୱାରା ଭାଗ କରନ୍ତୁ) ____________

ରପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (ପ୍ରଶ୍ନ ୨୬ ଓ ୨୭ର ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୨ ଦ୍ୱାରା ଭାଗ କରନ୍ତୁ) ____________

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ (ପ୍ରଶ୍ନ ୨୮ରୁ ୩୧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫଳାଙ୍କ ମିଶାନ୍ତୁ ଏବଂ ୪ ଦ୍ୱାରା ଭାଗ କରନ୍ତୁ) ____________

ମୋଟାମୋଟି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ (ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥିବା ୬ଟି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ ଯୋଗ କରି ତାହାକୁ ୬ ଦ୍ୱାରା ଭାଗ କରନ୍ତୁ)

ଫଳାଙ୍କ (ମୂଲ୍ୟାଙ୍କର ସାରମର୍ମ)

- ଆପଣଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ ୩.୫ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ଉଚ୍ଚ ଧରଣର (ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ) ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସମନ୍ୱୟ ଦକ୍ଷତା ଉଚ୍ଚ ଧରଣର ବୋଲି ବୁଝାଯିବ ।
- ଫଳାଙ୍କ (ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ) ୨.୫ରୁ ୩.୪ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ତୁଳନାରେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଉନ୍ନତ ବୋଲି ବୁଝାଯିବ ।
- ଫଳାଙ୍କ ୧.୫ରୁ ୨.୪ ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଦକ୍ଷତା ସାଧାରଣ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ।
- ଫଳାଙ୍କ ୧.୪ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଥିଲେ ସମ୍ବଳ ମାତ୍ରା କମ୍ ରହିଛି ଏବଂ ଏ ଦିଗରେ ଆପଣ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗରେ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରାର ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା ପରେ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଅଧିକ ସବଳ, କେଉଁ ଦିଗରେ ଦୁର୍ବଳ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ । ତଦନୁସାରେ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବେ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ

ଜୀବନର ଦୁଃସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ମନୁଷ୍ୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବହିର୍ଭୂତ ନୁହେଁ । ଅବଶ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଏ ପ୍ରକାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଦର୍ଶାଇଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି । କେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଏପରି ବିଜୟ ହାସଲରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ତାହାକୁ ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟର ପ୍ରମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ଐତିହାସିକ ଘଟଣାର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ଘଟଣାଟି ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟର ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାରର କାହାଣୀ । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ହିଟଲର୍‌ଙ୍କ ଆଦେଶରେ ନାଜୀ ସୈନ୍ୟବାହିନୀ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅକଥନୀୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରିଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ଲକ୍ଷ ଇହୁଦୀ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ । ବହୁ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଶିବରକୁ ପଠାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଗ୍ୟାସ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ନୃଶଂସ ଭାବରେ ହତ୍ୟା କରାଯାଉଥିଲା । ଜ୍ଞାନୀଗୁଣୀ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଉ ନଥିଲେ ।

ଇଉରୋପର ବହୁ ସ୍ଥାନରେ ନାଜୀମାନଙ୍କର ଏପରି ମୃତ୍ୟୁର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶିବିର ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲା । ପୋଲାଣ୍ଡର ଅସ୍‌ଉଇଜ୍ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଶିବିର ଥିଲା । ଏଥିରେ ଅତ୍ୟାଚାରିତ ହେଉଥିବା ବନ୍ଦୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ସ୍ଥିତିବାଦୀ ସାହିତ୍ୟିକ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ।

ଜୀବନର ସକଳ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଓ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅତ୍ୟାଚାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ ତିଷ୍ଠି ରହିଥିଲେ । ହିଟଲରଙ୍କ ପତନ ପରେ ସେ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପରେ ବାହାର ଜଗତକୁ ଆସିଲେ ଏବଂ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଗଭୀର

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟାସ କଲେ । ମଣିଷ ଜୀବନକୁ ବିଷାଦମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସେ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଅନେକ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଫ୍ରାଙ୍କଲଙ୍କ ଜୀବନକାହାଣୀ ବିଜୟମନ୍ତ୍ରର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ।

କେତେକ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ଜୀବନସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ କୁହନ୍ତି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଟିକକ ଅଛି । ୧୯୮୯ ମସିହାରେ ରୁମାନିଆର ଲୋକମାନେ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ଚେଚେସ୍କୁଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଦ୍ରୋହ କରି ତାଙ୍କୁ ଗାଦିଚ୍ୟୁତ କଲେ । ତାହା ପୂର୍ବରୁ ଦେଶରେ ଅରାଜକତା ଲାଗି ରହିଥିଲା ।

ଚେଚେସ୍କୁ ତଥାକଥିତ ପରିବାର ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର ନାମରେ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ଲକ୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅମାନୁଷିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଥିଲେ । ୧୯୬୫ ମସିହାରେ ଚେଚେସ୍କୁ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ ସେ ଏକ ଅଦ୍‌ଭୁତ ନିୟମ ପ୍ରଣୟନ କଲେ । ପଇଁଚାଳିଶ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ମହିଳାମାନେ ପରିବାର ନିୟୋଜନର ସୁଯୋଗ ନେବା ଆଇନ୍ ବିରୁଦ୍ଧ ଘୋଷଣା କରାଗଲା । ଏହି ବୟସ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କର ପାଞ୍ଚୋଟି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି କୁହାଗଲା ।

ରୁମାନିଆର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲା । ଅନାଥାଶ୍ରମରେ (ଚେଚେସ୍କୁଙ୍କ ପରିବାର ବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ରରେ) ଚାରୋଟି ଶିଶୁଙ୍କୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଖଟ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସେମାନେ ପରିସ୍ରାସିକ୍ତ କମ୍ବଳସବୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ସାଧାରଣ ନିୟମ ଅନୁସୃତ ହେଉ ନଥିଲା । ଶିଶୁମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିଦ୍ରା ଅଭାବରେ ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାଉଥିଲେ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଆଚରଣଗତ ତ୍ରୁଟି ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା ।

ଚେଚେସ୍କୁଙ୍କ ପତନ ପରେ ଏହି ଅବହେଳିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଥଇଥାନ ଲାଗି ଉଦ୍ୟମ କରାଗଲା । କେତେକ ଲୋକ ଆଗେଇ ଆସିଲେ । ପୋଷ୍ୟସନ୍ତାନ ରୂପେ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶକୁ ଯାଇଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ ।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ କାନାଡ଼ାକୁ ଯାଇଥିବା ୪୬ ଜଣ ପୋଷ୍ୟସନ୍ତାନଙ୍କ ବିକାଶ ସେ ଦେଶର ସମବୟସୀ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିକାଶ ସହିତ ତୁଳନା କରାଗଲା । ପୋଷ୍ୟସନ୍ତାନ ରୂପେ କାନାଡ଼ାକୁ ଯାଇଥିବା ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଅଙ୍କ ୮୫; ଏହା ସାଧାରଣସ୍ତରଠାରୁ କମ୍ । ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ଆଚରଣଗତ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲା । ଏମାନଙ୍କ ମନରେ ଭୟ ଓ ସୁରକ୍ଷାଭାବର ଅଭାବ ରହିଥିଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ପୋଷ୍ୟଗ୍ରହଣ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ବିକାଶ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲା । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ଛମାସ ବୟସରୁ କମ୍ ବୟସରେ କାନାଡ଼ାକୁ ଆସିଥିବା ଶିଶୁମାନେ ପ୍ରାୟ କାନାଡ଼ାର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ହୋଇଗଲେ । ଅତୀତରେ ଅକଥନୀୟ ଦୁଃସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁମାନେ ଯେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ବିସ୍ମୟକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣସିଦ୍ଧ ।

ଜୀବନର ନକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସେ କେଉଁଠାରୁ ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି ସେଥିରୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ହେଉଛି ସୁରକ୍ଷା ଉପାଦାନ (Protective factors) ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତିନି ଧରଣର ସୁରକ୍ଷା ଉପାଦାନର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଶିଶୁ ହେଉ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ, ପ୍ରଥମଟି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଏହା ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା । ଶିଶୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପ୍ରକୃତିର ହୋଇ ନଥିବେ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ସହଜରେ ଖାପଖୁଆଇ ପାରୁଥିବେ । ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିବ ଏବଂ ଜୀବନର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଆଶାବାଦୀ ହୋଇଥିବ । ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଆତ୍ମସଂଯମ ବା ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା । ନିଜର ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯେଉଁସବୁ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଏ, ଶିଶୁଟି କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିମଳ ହାସ୍ୟରସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରବଣତା ଆଲୋଚିତ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଧରଣର ଉପାଦାନ ସମୂହ ପରିବାର-ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ପିତାମାତା, ଅନ୍ୟସବୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଯତ୍ନକାରୀ କେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସମାଜୀକରଣ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ବେଶ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶୈଶବ ଓ ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପିତାମାତା ଓ ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହା ସୁରକ୍ଷା ଭାବ ପ୍ରଦାନ କରେ । ପିତାମାତା ଶିଶୁଠାରୁ କ'ଣ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିଶୁର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନଥିବ ଏବଂ ସଂଗତି ରହିବା ଦରକାର । ପାରିବାରିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଶିଶୁକୁ କୁପ୍ରଭାବମୁକ୍ତ ରଖିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତାର ମଧ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ତୃତୀୟତଃ ଶିଶୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୁପ୍ରଭାବମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମାଜରେ ଏସବୁ ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟର ସମ୍ଭାବନା ଗଠନ କରେ । ଆଖପାଖରେ ବିପଜ୍ଜନକ ପରିବେଶ ନ ରହିବା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଥମିକତା । ପରିବେଶର ଲୋକମାନେ ଭଲ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆତ୍ମନିୟୋଗ କରୁଥିଲେ ଏହା ଅନୁକରଣୀୟ ଆଦର୍ଶ ଗଠନ କରେ । ଯେଉଁ ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରକଟ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ପ୍ରଭାବ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବାସଂସ୍ଥା ଓ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁଲଭତା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଦରକାର ।

ମୋଟ ଉପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି (କିମ୍ବା ଶିଶୁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶିଶୁ), ପରିବାର ଓ ନିକଟ ପରିବେଶର ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚିତ ଉପାଦାନସବୁର ଅଧିକାରୀ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନଙ୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷତଃ ଆଜିକାଲି ସଙ୍ଗଦୋଷ, ଅଶ୍ଳୀଳ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର; ଯୌନଉଦ୍ଦୀପକ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଏହିପରି ଖରାପ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଭାବରେ କବଳିତ ହୋଇ ବହୁ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଅସାମାଜିକ ଓ ଅନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବସୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏପରି ବିକଳାଙ୍ଗ ପରିବେଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟକେତେକ ତରୁଣ ତରୁଣୀ ନିଜର ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖୁଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ – ମୂଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରକଟି କ'ଣ ?

ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ଆତ୍ମସଂଯମର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ । ନିଜର ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ସବୁପ୍ରକାର ଖରାପ ଆକର୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଲୋଭନ ସତ୍ତ୍ୱେ ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟକାଳରେ ପାରିବାରିକ ସାମାଜିକୀକରଣ (Socialization) ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କ ଅନୁଶାସନ ଏ ଦିଗରେ ମୁଖ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଗଠନ କରେ । ପିତାମାତା ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ହେବାର କଥା ଏଠାରେ କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିତାଉଛନ୍ତି - ଏ ସଂପର୍କରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ସଚେତନତା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ପିତାମାତାଙ୍କ ସମ୍ପୃକ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ଭାବନା ଆଣିଦିଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଛି । ଏପରି ଭାବନା ପିଲାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଶିଶୁ (କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତିର) ତିନୋଟି ମାନସିକ ସମ୍ବଳ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି 'ମୁଁ ସମର୍ଥ'ର (I AM) ମନୋଭାବ । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି 'ମୋର ଅଛି'ର (I HAVE) ମନୋବୃତ୍ତି । ମୋର ପିତାମାତା (କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯତ୍ନକାରୀ) ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଦରକାରୀ ସହାୟତା ପାଇପାରିବି । ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି 'ମୁଁ ପାରିବି'ର (I CAN) ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ । ସକଳ ପ୍ରଲୋଭନ, ଆକର୍ଷଣ ଓ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ନିଜକୁ ସ୍ଥିର ଓ ଅବିଚଳିତ ରଖିବାର ଆତ୍ମସଂଯମ ସାମର୍ଥ୍ୟ । ଏ ତିନୋଟି ମନୋଭାବର ସମାହାର ବିଜୟଶଙ୍ଖ ଧ୍ୱନିତ କରିବାରେ ନିଶ୍ଚିତତା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ:
କେତେ ଶାରୀରିକ, କେତେ ମାନସିକ

ସାହିତ୍ୟର ପରିପ୍ରକାଶର ମାଧମ ଯେଉଁ ଭାଷା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ଏହାର ଅନ୍ତଃସ୍ରୋତ ରୂପେ ସକ୍ରିୟ ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଦୁଇଟି ଧାରା ହେଉଛି ଭାବ ଓ ଭାବନା । କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭାବ ଓ ଭାବନାର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ରହିଛି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏ ଦୁଇଟିର ସଂପର୍କ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଭାବାବେଗର (Emotion) ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ସମଗ୍ର ମାନବ ଇତିହାସରେ ଭାବାବେଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ସମନ୍ୱୟରକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଯୌଥଜୀବନର ଯେଉଁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଭାବାବେଗ ହିଁ ସେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କକୁ ନିବିଡ଼ କରିଛି । ଆବେଗ ଫଳରେ ମଣିଷ ସଂପର୍କ ଗଠନ ଶୀଘ୍ର ଶିକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ସହଜରେ ଭୁଲି ଯାଇ ନଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଦକ୍ଷତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାର ଗଠନରେ ଆଗ୍ରହର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆଗ୍ରହ ବଳରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ସହଜ ହୁଏ ଏବଂ ସକ୍ରିୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟର ପରିବେଶ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଜଟିଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସବୁକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ଦିଗରେ ଆଗ୍ରହର ପରିପୂରକ ହୋଇଛି ଆନନ୍ଦ । ମନୁଷ୍ୟ ମୁଖର ସ୍ମିତହସରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଆନନ୍ଦ ବନ୍ଧନର ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମା' ଓ ଶିଶୁ ମୁଖର ହସ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ବୀଜ ବପନ କରେ ଏବଂ ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିକାଶ ପାଇଁ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଏ । ବିସ୍ମୟ ସ୍ନାୟବିକ ମାର୍ଗସବୁର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଦିଏ । ନୂତନ ଓ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣାଟି ପ୍ରତି ବିସ୍ମୟ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମୟରେ ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବାକୁ ଆମେ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଉ । ଏହା ଫଳରେ ଆମର ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଦିଗ (MOTIVATIONAL SET) ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । ଆକସ୍ମିକ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଆମର ବିସ୍ମୟାନୁଭୂତି ଆସୁନଥିଲେ ଆମର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତା ।

ହତାଶ ଭାବ ଆମକୁ ସୂଚନା ଦିଏ ଯେ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନୁହେଁ । ହତାଶ ଭାବ ଦୂର କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେଉ । ହତାଶ ଭାବ ବେଳେବେଳେ ଆମ ହୃଦୟର ସମାନାନୁଭୂତି (EMPATHY) ଏବଂ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଉପକାର-ମନୋବୃତ୍ତି ଉଦ୍ରେକ କରେ । ମୋର ଦୁରବସ୍ଥା ପରି ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାର ଚିନ୍ତନ ଆମକୁ ସମାନାନୁଭୂତି-ସଂପନ୍ନ (EMPATHETIC) କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ହୁଏତ ପ୍ରରୋଚିତ ହେଉ ।

ରାଗ ବା କ୍ରୋଧ ଏକ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଭାବାବେଗ । ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଇତିହାସର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା କିଛି ମାତ୍ରାରେ କମିଥିଲେ ମଧ ଯଥାଯଥ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ରାଗର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଭୂମିକାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରି ହେବ ନାହିଁ ।

ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିରକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଦୂଷିତ ଜଳପାନ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଷତିକାରକ । ବିରକ୍ତିର ଅନୁଭବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେହିପରି ଶତ୍ରୁ କବଳରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଘୃଣା ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ନିମିତ୍ତ ଭୟ ଜନ୍ମ ନିଏ । ସାମାଜିକ ବଂଧନର ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ସାମୂହିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ପରିକଳ୍ପନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ସେହିପରି ସାମାଜିକ ମାନଦଣ୍ଡର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଜ୍ଜାଶୀଳତା କାମ କରିଥାଏ । କୌଣସି ଶିଶୁର ବ୍ୟବହାର କିମ୍ବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ସାମାଜିକ ମାନଦଣ୍ଡର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ନ ହେଲେ ଶିଶୁଟି ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରେ । ଏକପ୍ରକାର ଅପରାଧବୋଧ ତା' ମନରେ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳତା ଓ ନୈତିକ ବିଚାରଶୀଳତାର ପ୍ରରୋଚନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ଜୀବନ ବିକାଶର ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ହାତ ଧରାଧରି ହୋଇ ଆସିଛି । ଏହାର ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ସ୍ୱରୂପ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବାବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁ କେତୋଟି କ୍ଲାସିକାଲ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଛି, ତାହା ସହିତ ପରିଚିତି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କୀୟ ଗବେଷଣାରେ ମାର୍ଗସ୍ତମ୍ଭ :

୧୮୪୮ ମସିହାରେ ଫିନିଆସ୍ ଗେଜ୍ ନାମକ ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସର ଜଣେ ଯୁବକ ଗୋଟିଏ ରେଳ କମ୍ପାନିରେ ପରିଚାଳକ (Supervisor) ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ପାହାଡ଼ ପଥର କାଟି ରେଳଧାରଣା ବିଛାଇବା ସହଜ ନଥିଲା । ପାହାଡ଼ ପଥରକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ବିସ୍ଫୋରଣ ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ ଉନ୍ନତ ନଥିଲା । ସରଳ ଉପାୟରେ ଗୋଟିଏ ନଳୀର ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରେ ବିସ୍ଫୋରକ ରଖାଯାଉଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ କରିବା ଫଳରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହୋଇ ପଥର ପାହାଡ଼ ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡିତ ହେଉଥିଲା । ଏହି ବିସ୍ଫୋରଣ କରାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଗେଜ୍ ରହିଥିଲେ । ଦିନେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଗେଜ୍ ଅଗ୍ନି ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବିସ୍ଫୋରଣଟି ନଳୀର ବାହାରପଟକୁ ଯାଇ ପାହାଡ଼ ନଷ୍ଟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପଛକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ କପାଳରେ ଆଘାତ ଦେଲା । କପାଳରେ ନଳର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ପଶିଗଲା । ସେ ପଡ଼ିଗଲେ । ତୁରନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନିଆଗଲା । ଗେଜଙ୍କ ଶରୀର ଖୁବ୍ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ । ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣହାନି ଘଟି ନଥିଲା । ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ଅକ୍ଳାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଫଳରେ ସେ ଚିକିତ୍ସାଳୟରୁ ଫେରିଲେ ।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ଗେଜ୍‌ଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କେତେକ ବିଚିତ୍ର ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଗଲା । ପୂର୍ବରୁ ସେ ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିମାନ, ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେ ବେଶ୍ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତାଙ୍କ ବାହ୍ୟ ଶରୀରଟି ପୂର୍ବପରି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ରହିଛି । ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଭାବଗତ ଜୀବନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । ସେ ଅଯଥା ଉତ୍‌କ୍ଷିପ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁନାହାଁନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଲଘୁ ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କରି ଅପ୍ରୀତିକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏପରି ଅସାମାଜିକ ଆଚରଣ ଫଳରେ ସେ ତାଙ୍କର ଚାକିରି ହରାଇଲେ । କୌଣସି ଚାକିରିରେ ଟିକ୍ସି ରହିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ସର୍କସର ଜୋକର୍ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗେଜ୍‌ଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଜଣେ ସ୍ନାୟୁ-ବିଶେଷଜ୍ଞ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଅନୁମତି ନେଇ ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ତାଙ୍କର ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ଖପୁରିଟିର ଅନୁଶୀଳନ କଲେ । ଏ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶବିଶେଷର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉ ନଥିଲା । ଅନୁଶୀଳନ କରି ଗବେଷକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଗେଜ୍‌ଙ୍କ କପାଳର ଠିକ୍ ପଛରେ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରିଫଣ୍ଟାଲ୍ ଲୋବ୍ (Pre frontal Lobe) କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶଟି ମନୁଷ୍ୟର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ (ଯୋଜନା) ଏବଂ ଭାବାବେଗ ସହିତ ଗଭୀର ଭାବେ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଗେଜ୍‌ଙ୍କୁ ଭିତ୍ତି କରି ଏହି ଗବେଷଣା ଏବଂ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶବିଶେଷଟି ମନୁଷ୍ୟର ଯୋଜନା (Planning) ଏବଂ ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କୀୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାର୍ଗଦ୍ରଷ୍ଟାଟି ହେଉଛି ୧୮୭୨ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଚାର୍ଲସ ଡାରଉଇନ୍‌ଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଭାବାବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ' । ଡାର୍‌ଉଇନ୍ ଦୃଢ଼ ସ୍ୱରରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତିଟି ଆବେଗର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ଭୂମିକା ଓ ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ଯେଉଁସବୁ ଭାବଗତ ସଂକେତ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ସେ ସବୁ ଆବେଗ ତିଷ୍ଠି ରହେ । ଗୋଟିଏ ଆବେଗିକ ପରିପ୍ରକାଶରୁ ଜାଣିହୁଏ ପ୍ରାଣୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଯାଉଛି । ଡାରଉଇନ୍‌ଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ ସବୁ ଆବେଗ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଂଶଶତକର ପ୍ରାୟ ଆରମ୍ଭ ବେଳକୁ ତୃତୀୟ ପରିକଳ୍ପନାଟି ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କଲା । ଆବେଗ ସମୟରେ ଆମର ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ, ସେସବୁକୁ ଏହା ଏକ ନୂତନ ଅର୍ଥପ୍ରଦାନ କଲା । ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଧରିନେଉ ଯେ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରୁ ଏବଂ ପରେ ତଜ୍ଜନିତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆମେ ସାପ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ଅନୁଭବ କରୁ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁ । ମାତ୍ର ୧୮୮୪ ମସିହାରେ ଜେମସ୍ ଓ ଲାଞ୍ଜେ ନାମକ ଦୁଇଜଣ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଭିନ୍ନ ମତ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ସାପ ଦେଖି ସମାଜ-ପ୍ରେରିତ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଆମେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁ । ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆମେ ଭୟ ଅନୁଭବ କରୁ । ଆମେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି ନ କରି ହାତରେ ବାଡ଼ିଟିଏ ଧରି ସାପକୁ ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଆମ ମନରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୟ ନ ଆସି ରାଗ ବା କ୍ରୋଧ ଜନ୍ମିବ । ଜେମସ୍ ଲାଞ୍ଜେଙ୍କ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବାବେଗର ପରିଣତି ନୁହେଁ, ଏହା ଭାବାବେଗର କାରଣ ।

ଅବଶ୍ୟ ଏ ନୀତିଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ଥିତ ନ ହେଲେ ମଧ୍ଯ ଏହାର କିଛିଟା ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ସ୍ଥୂଳତଃ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଭାବାବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଉଦ୍ଦୀପକ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଓ ବାହ୍ୟିକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପ ଗଭୀର ଭାବେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ।

୧୯୩୭ ମସିହାରେ ଆମର ଭାବପ୍ରକାଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶବିଶେଷଟିର ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ମିଳିଲା । ଏହାକୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ (Limbic System) କୁହନ୍ତି । ଆମର ମେରୁଦଣ୍ଡମଧ୍ୟସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁରଜ୍ଜୁ ମେରୁମଜ୍ଜା (Spinalcord) ଯେଉଁଠାରେ ସରୁଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି, ସେହି ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ Brain Stem ଥିବା ଏହି ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ଆମର ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

୧୯୩୯ ମସିହାରେ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଏକ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶର Amygdala ବିଚିତ୍ର ଭୂମିକା ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଆମିଗଡ୍‌ାଲାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଘଟିଲେ (କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ସେଇଟି କାଟି ବାହାର କରିଦେଲେ) ବିଚିତ୍ର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଛି । ପ୍ରାଣୀଟି ଯାହା ନ ଖାଇବାର କଥା (ଅଖାଦ୍ୟ), ତାହାକୁ ଖାଇନେଉଛି କିମ୍ବା ପାଟିରେ ପୂରାଉଛି । ସମଲିଙ୍ଗକାମୀ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଉଛି । ଭୟର କୌଣସି ଚିହ୍ନ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ଆଚରଣ ପୂରାପୂରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ହୋଇପଡ଼ିଛି । କେବଳ ଗବେଷଣାଗାର ପ୍ରାଣୀ ନୁହେଁ, ଆମିଗଡ୍‌ାଲା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଛି । ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଭାବାବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଏହାର ଅଂଶବିଶେଷ ଆମିଗଡ୍‌ାଲାର ଅଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେଉଛି ।

ମାର୍ଗସ୍ତମ୍ଭର ସାରଣୀ

ସମୟ	ଘଟଣା	ସିଦ୍ଧାନ୍ତ
୧୮୪୮	ଗେଜ୍‌ଙ୍କ ଦୁର୍ଘଟଣା	ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ (ଯୋଜନା) ଓ ଭାବାବେଗରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା

Digitized by srujanika@gmail.com

୧୮୭୨	ଡାରଉଇନ୍‌ଙ୍କ ପୁସ୍ତକ 'ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ'	ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପ୍ରତିଟି ଆବେଗର ଭୂମିକା ଓ ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି ।
୧୮୮୪	ଜେମସ୍-ଲାଞ୍ଜେଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବେଗର ପରିଣତି ନୁହେଁ, ଏହା ଆବେଗର କାରଣ (ଏହା ଅବଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣସମର୍ଥିତ ନୁହେଁ)
୧୯୩୭	ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳର ଆବିଷ୍କାର	ଅମର ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ହେଉଛି ଆବେଗର ମୂଳାଧାର ।
୧୯୩୯	କ୍ଲୁଭର୍-ବୁସି ଲକ୍ଷଣର ଆବିଷ୍କାର	ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଆମିଗ୍‌ଡାଲା ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଏହା ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଅପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବହାର ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରଖ୍ୟାପିତ ହୋଇଥିବା କ୍ଲାସିକାଲ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ପରେ ଗବେଷଣା ସ୍ଥାଣୁ ହୋଇନଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଉପଯୋଗ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କଲା । ମନ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂଯୋଗ ରହିଛି, ସେ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟତର ସୂଚନା ମିଳିଲା ଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଭାବନା ମସ୍ତିଷ୍କର ପରିକଳ୍ପନା ।

ଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ବନାମ ଭାବନା ମସ୍ତିଷ୍କର ପରିକଳ୍ପନା

ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କରେ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ସଂଗଠନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଦୁଇଟି : ଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ (Feeling Brain) ଏବଂ ଭାବନା ମସ୍ତିଷ୍କ (Thinking Brain) ଅଧିକ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଭାବ-ମସ୍ତିଷ୍କ ଭାବନା-ମସ୍ତିଷ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପୁରାତନ ।

ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପର୍ଯ୍ୟାବେକ୍ଷଣ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ସରୀସୃପ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ Brain Stem ମୁଦି ଆକାରର କିଛି ସ୍ନାୟୁ-ଆକୃତି ଗଠିତ ହେଲା । ମୁଦିକୁ ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ଲିମ୍ବସ୍ Limbus କୁହାଯାଉଥିବାରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହି ଅଂଶବିଶେଷକୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ Limbic system କୁହାଗଲା । ଏହି ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଆବେଗକୁ ପରିଚାଳନା କଲା । ସମ୍ଭବତଃ ଯାହା ପ୍ରଥମେ ଆବଶ୍ୟକ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ତାହା ପ୍ରଥମେ ଆସିଲା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଭାବାବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରଥମେ ଆସିଲା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କ୍ରମଶଃ ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ର ଗଠିତ ହେଲା । ଭାବନାର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ରମାନ ଗଠିତ ହେଲା । ଭାବନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପ୍ରଥମେ କାହିଁକି ଘ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର Nose Brain ରୂପ ନେଲା, ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ପ୍ରାଣୀମାନେ ପଚାଶଢ଼ା ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ସୁତରାଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସରକୁ ପ୍ରଥମେ ଆବେଗ ଆସିଛି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭାବନା ଆସିଛି ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କୌତୂକପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କଶୀଳତାର ରହସ୍ୟ । ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ବହଳ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ବିଭକ୍ତ କରୁଛି । ଏ ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ପୃଥକ୍ । ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଆମର ଭାଷା ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାରକୁ (ଭାବନା) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ଆମର ଆବେଗ ଓ ଢାଞ୍ଚାସବୁର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଅନ୍ୟର ମୁଖାକୃତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ଢାଞ୍ଚାସବୁର (Patterns) ଅନୁଭବ ପାଇଥାଉ । ସଂଗୀତ ଶୁଣିବା ସମୟରେ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗର ଢାଞ୍ଚାସବୁର ଅନୁଭବ ପାଉ । କୌଣସି ଚିତ୍ରଟି ଦେଖିବା ସମୟରେ ରେଖାଗୁଡ଼ିକର ଢାଞ୍ଚା ଦେଖିଥାଉ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଢାଞ୍ଚା ଓ ଭାବାବେଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ସକ୍ରିୟ ରୁହେ ।

ବିଂଶ ଶତକର ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଦଶକରେ ପ୍ରଖ୍ୟାତି ଲାଭ କରିଥିବା ଏବଂ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିବା ଡାକ୍ତର ରୋଜର ସ୍ପେରୀ ଏ ଦିଗରେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷକ । ସେ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାଗାରକୁ ଆଣୁଥିଲେ । ତାହାପରେ ଡାକ୍ତରୀ ଉପାୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୋଟିଏ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରି ଦୁର୍ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେବାକୁ କହୁଥିଲେ । ଏହାର ଫଳାଫଳ ଖୁବ୍ ଚମତ୍କାର ଥିଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଥାଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ହୁଏତ ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇପାରେ । ଏପରି ବର୍ଣ୍ଣନା ସମୟରେ ତା'ର ଆବେଗ (ଦୁଃଖାନୁଭୂତି, କାନ୍ଦ, ବିଷାଦ) ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିଲା, ମାତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ନିର୍ଭୁଲତା ନଥିଲା । ଦଶଟି ଲୋକ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚଜଣ ଆହତ ହୋଇଛନ୍ତି ବୋଲି ସେ କହୁଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କଟି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଥାଇ ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘଟଣାଟି ସଠିକ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରି ଦୁଃଖଦ ଏକ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସମୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ଏବଂ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ କୌଣସି ଦୁଃଖାନୁଭୂତିର ସ୍ପର୍ଶ ନ ଥିଲା । ଏହିପରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ରୋଜର ସ୍ପେରୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ପୃଥକୀକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୂଚନାର ପରିଚିତି ଖୁବ୍ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ । ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଆସିଥିବା ସ୍ନାୟସବୁ ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ (ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ହାତ, ଗୋଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି) ସଂଯୁକ୍ତ । ସେହିପରି ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରୁ ଆସିଥିବା ସ୍ନାୟୁସବୁ ଶରୀରର ବାମ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଗୀତ ଶିଖିବା ପାଇଁ କେଉଁ କାନଟି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ - ଏ କଥା ପଚରାଗଲେ ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ତର ହେଉଛି ବାମ କାନ । ବାମ କାନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱର ସ୍ନାୟୁ ଦେଇ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯିବ । ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଢାଞ୍ଚା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଏଠାରେ ଭଲ ରୂପେ ହୋଇପାରିବ । ସେହିପରି କୌଣସି ଚିତ୍ରର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ସମୟରେ ବାମଚକ୍ଷୁ-ବାହିତ ସ୍ନାୟୁସଂକେତ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯାଇ ସେଠାରେ ତାହାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯିବ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ, କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ଏ ବିଭାଗୀକରଣ ପୂରାପୂରି ଶକ୍ତ ଓ ଅନମନୀୟ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଆବେଗ ଓ ଢାଞ୍ଚା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭାଷା ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ମାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାକୁ ବିଚାର କଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ମଣିଷ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଆକାରକୁ ତୁଳନା କଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ଆକାର ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହୋଇଥିବାର ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ତର୍କ, ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଓ ହାନିଲାଭର ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥିବାରୁ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ପରିଚାଳନାରେ ଏ ଅସଂଗତି ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଭାବବୁଦ୍ଧିର (Emotional intelli-gence) ବିକାଶ ଓ ପ୍ରସାର ଦିଗରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଛନ୍ତି । ଅଧିକ ସମନ୍ୱିତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଆବେଗର ଅଂକୁରଣ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଆତ୍ମସଚେତନତା, ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା, ଆଶାବାଦ ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନତା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗର ଅନ୍ତରାଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସକ୍ରିୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅନୁକୂଳ ଦିଗରେ ପରିଚାଳନା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଶୈଳୀ ବହୁଭାବରେ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସୁତରାଂ ଏପରି ମାନସିକ ଦିଗକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଆବେଗର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

ଭାବାବେଗର ମୌଳିକତା

ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ଭୂମିକାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁସବୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି, ତାହାର ଦୁଇଟି ଧାରା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ଧାରାଟି ହେଉଛି ଆବେଗର ମୌଳିକ (Fundamental) ରୂପ । ଯେପରି ରଙ୍ଗ ବା ବର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମୌଳିକ ରଙ୍ଗ ରହିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ରଂଗ ରହିଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ରଂଗ ଏହି ମୌଳିକ ରଙ୍ଗମାନଙ୍କର ମିଶ୍ରଣ ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିଛି, ଆବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି କି ?

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଡାର୍‌ଉଇନ୍ ଆବେଗସମୂହର ସମନ୍ୱୟ-ରକ୍ଷାଧର୍ମୀ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୂଚାଇବା ପରେ ବହୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମୌଳିକ ଆବେଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ । ବିଶେଷତଃ ମୁଖଭଂଗୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ଆବେଗସବୁରେ କେଉଁଟି ମୌଳିକ ଆବେଗ ଏବଂ କେଉଁଟି ଗୌଣ ଆବେଗ, ତାହାର ଚିହ୍ନଟ ଦିଗରେ ବିସ୍ତାରିତ ପ୍ରୟାସ କରାଗଲା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ଗବେଷକ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିଲେ ମଧ ଏକ୍‌ମ୍ୟାନ୍‌ଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବିଶେଷ ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ଛ'ଟି ଆବେଗକୁ ମୌଳିକ ଆବେଗ ରୂପେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ସୁଖ (ଆନନ୍ଦ), ଦୁଃଖ (ନିରାନନ୍ଦ),

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିରକ୍ତି, ବିସ୍ମୟ, ରାଗ ଓ ଭୟ । ଏକ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ବିଶ୍ୱରେ ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହି ଛ'ଟି ଭାବାବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ମୁଖଭଙ୍ଗୀର ଛବି ଦେଇ ଦେଖିଲେ ଯେ, ପ୍ରାୟ ସବୁ ସଂସ୍କୃତିରେ ଲୋକମାନେ ଏହି ମୌଳିକ ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ବିସ୍ମୟର କଥା ଯେ ନୂଆ ଗିନି ପରି ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦାବଳୀ ନାହିଁ । ଅଥଚ ସେ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ମୌଳିକ ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଆବେଗ-ସୂଚକ ଶବ୍ଦାବଳୀ ନଥିବା ସଂସ୍କୃତିରେ ଆବେଗର ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ତିନୋଟି ମୌଳିକ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ତିନୋଟି ଛବି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗଳ୍ପ କୁହାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବେଗକୁ ସେହି ତିନୋଟି ଛବି ମଧ୍ୟରୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଲିଖିତ ଭାଷାର ବ୍ୟବହାର ନଥିବା ସଂସ୍କୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ ବହୁମାତ୍ରାରେ ସଠିକ ଭାବରେ ଆବେଗ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରୁଛନ୍ତି ।

ସଂସ୍କୃତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ

ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ସମାନତା ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଅଧିକାଂଶ ସମାଜରେ ଲୋକମାନେ ସମ୍ମତିସୂଚକ ହଁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଁଇବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ଅସମ୍ମତିସୂଚକ ନାଃ କରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ନାଃ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ମାତ୍ର କେତେକ ସମାଜରେ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଏ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଶ୍ରୀଲଙ୍କାର ଅଧିବାସୀମାନେ ଦୁଇଟି ଭଙ୍ଗୀରେ ସମ୍ମତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । କୌଣସି ସରଳ ଅଥଚ ତଥ୍ୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନର (ଖରାରେ ଗରମ ଲାଗୁଛି କି ?) ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ହଁ କହିଲେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି କାମ କରିବାର ସମ୍ମତି ଜଣାଇଲେ (କପେ ଚା ପିଇବେ) ସେମାନେ ଧୀର ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ଦୁଇପଟକୁ ହଲାଇ 'ହଁ'ର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି ।

ଡାରଉଇନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ହଁ କିମ୍ବା ନାହିଁର ସୂଚନା ଦେବାର ଶୈଳୀ ସମାଜ ଭେଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇବାର ଶୈଳୀଟି ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆସିଛି । ମାତୃସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁର ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ମାତୃସ୍ତନ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ନେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ଦିଏ । ମୂକବଧିର ଓ ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ପିଲାମାନେ ମଧ ମୁଣ୍ଡହଲାଇ ନାଃର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେକ ଗବେଷଣାରେ କେଉଁ ଆବେଗଟି ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଭଲ ରୂପେ ବୁଝିପାରିଛନ୍ତି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଇଛି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବହୁ ସମାଜରେ 'ଆନନ୍ଦ' ଆବେଗକୁ ବୁଝିଛନ୍ତି ବୋଲି ଉତ୍ତର ମିଳେ । ଜାପାନ ଓ ସ୍ୱେଡେନ୍‌ର ଲୋକମାନେ ଆନନ୍ଦ ଆବେଗ ସପକ୍ଷରେ କହିବା ସ୍ଥଳେ ବ୍ରିଟିଶ ନାଗରିକମାନେ 'ଆଗ୍ରହ ଉତ୍ସାହ' ସପକ୍ଷରେ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଫରାସୀ ଓ ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ ଆଗ୍ରହ, ଉପଭୋଗ ଓ ବିଷାଦ ଭଳି ତିନୋଟି ଆବେଗକୁ ପ୍ରାୟତଃ ସମପରିମାଣରେ ବୁଝିପାରନ୍ତି ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ଜାପାନ ଓ ସ୍ୱେଡ଼େନ୍‌ର ଜଣେ ହେଲେ ବି ଲୋକ ବିଷାଦ ଆବେଗ ବୁଝିପାରନ୍ତି ବୋଲି କହି ନଥାନ୍ତି ।

ସେହିପରି କେଉଁ ଭାବାବେଗକୁ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ବୋଲି ବହୁ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜାପାନର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ-ତୃତୀୟାଂଶ ଲୋକ ଲଜ୍ଜା ଆବେଗଟି ଅବୋଧ୍ୟ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି । ସେହିପରି ସ୍ୱେଡ଼େନ୍‌ର ବହୁ ଲୋକ (ପ୍ରାୟ ୫୮ ପ୍ରତିଶତ) ଲଜ୍ଜା ଆବେଗକୁ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜାପାନକୁ କେହି କେହି ବିଶେଷଜ୍ଞ 'ଲଜ୍ଜା ସଂସ୍କୃତି' ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଅନୁରକ୍ତି ସମ୍ଭବତଃ ଏପରି ଏକ ମାନସିକତା ଗଠନ କରିଛି ।

କେଉଁ ଆବେଗ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭୟ ଜନ୍ମାଏ ? ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ଜାପାନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦେଶର ଲୋକେ ଭୟ, ଲଜ୍ଜା ଓ ରାଗ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଆବେଗର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତି । ଜାପାନ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଘୃଣା ଓ ବିରକ୍ତିକୁ ସବୁଠାରୁ ଭୟପ୍ରଦ ଆବେଗ ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏହା ଜାପାନୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଦିଗର ସୂଚନା ଦିଏ । ଟୋକିଓ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଫେସର ଟାନାଙ୍କାଙ୍କ ମତରେ ଜାପାନ ଦେଶର ଇତିହାସର ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ସାମୁରାଇ ରାଜବଂଶଜମାନେ ଜାପାନକୁ ରାଜତ୍ୱ କରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଖୁବ୍ କଠୋର ଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ବିଧିବିଧାନ ଓ ରୀତିନୀତି ମଧ କଠୋର ଥିଲା । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାମୁରାଇ ପ୍ରତି ଘୃଣା ଓ ବିଦ୍ୱେଷ ପ୍ରକାଶ କଲେ ସେ ସାମୁରାଇ ବଂଶଜଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିଲେ । ସାମୁରାଇ ବଂଶଜମାନେ ମଧ ଅନ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିଲେ । ଏହିପରି ଏକ ତୀବ୍ର ଘୃଣାଭାବର ଇତିହାସ ବହୁଳଭାବରେ ଜାପାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁତରାଂ 'ଘୃଣା' ଆବେଗକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭୟପ୍ରଦ ମନେ କରିବା ଗୋଷ୍ଠୀଚେତନାର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇପଡ଼ିଛି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିରେ କରାଯାଇଥିବା ଆବେଗ ସଂପର୍କୀୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ଜନ୍ମକାଳରୁ ଦୃଷ୍ଟି ହରାଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ ସଂପର୍କିତ ଅନୁଧ୍ୟାନକୁ ଭିତ୍ତି କରି ମୌଳିକ ଆବେଗସବୁର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ସମାନତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶରେ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେଉଁ ଆବେଗଟି ଆମେ ପ୍ରକାଶ କରିବୁ ଏବଂ କେଉଁଟିକୁ ଅବଦମିତ ରଖିବୁ, ସେ ସଂପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ display rule ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ଚପି ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖାଯାଏ । ଏପରିକି ଶବାଧାର ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଆଗନ୍ତୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୁଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ ପିନ୍ଧି ଆସିଥାନ୍ତି । ଚ' ପିଅନ୍ତି । କେହି କାନ୍ଦନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଲୋକେ ଦୁଃଖ ଓ ବିଷାଦକୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଦିଅନ୍ତି । ଶବାଧାର ନିକଟରେ ଲୁହ ଝରାନ୍ତି, କାନ୍ଦନ୍ତି ଏବଂ ଦୁଃଖଭାବ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନିଜ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ମାଧ୍ୟମରେ । 'ଆଜି ହସିଲେ କାଲି କାନ୍ଦିବାକୁ ପଡ଼ିବ' ପ୍ରାଚ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏପରି ଏକ ଉକ୍ତି ଆମର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶକୁ ପ୍ରତିହତ ରଖେ । ମୋଟ ଉପରେ ପ୍ରତି ସଂସ୍କୃତିରେ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ ଆମ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ ଦିଗରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି କରିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗର ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ମାନସିକ ଦିଗ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଦ୍ ଦେଇ କେବଳ ଅନ୍ୟଟିକୁ ବିଚାର ପରସରଭୁକ୍ତ କଲେ ଅନୁଶୀଳନ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହେବ ନାହିଁ । ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଜଟିଳ ସଂପର୍କ ରହିଛି, ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ଆମର ବିଶ୍ଳେଷଣକୁ କଳାତ୍ମକ ତଥା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ରୂପରେଖ ଦେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାବାବେଗ

ଆବେଗର (Emotion) ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ ମନୁଷ୍ୟ ସମେତ ପ୍ରାଣୀଜଗତରେ ଏକ ଚିରପରିଚିତ ଉପାଦାନ । ଭାବାବେଗର ଅନୁଭୂତି ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି, ତାହା ଏଠାରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ନୁହେଁ । ଆଲୋଚନାର ମୁଖ୍ୟ ଧାରା ହେଉଛି ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାବାବେଗ ମଧରେ ସଂପର୍କ । ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆବେଗର ସମ୍ବନ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ ମତବାଦ ରହିଛି । ନୃବିଜ୍ଞାନୀମାନେ (Anthropologists) ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଭାବାବେଗର ଅନୁଭବ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଟା ସମାନତା ଥାଇପାରେ, ମାତ୍ର ପରିପ୍ରକାଶ ପୂରାପୂରି ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜୀବବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଭାବାବେଗ ଅନୁଭବ ଓ ପ୍ରକାଶ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସାର୍ବଜନୀନ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କଲେ ଉପର ଦୁଇଟି ମତବାଦ ଏକଦେଶଦର୍ଶୀ ମନେହୁଏ । ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାବାବେଗର ସଂପର୍କ ବେଶ୍ ଜଟିଳ । ଭାବାବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଡାରଉଇନ୍ ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କର କ୍ଲାସିକାଲ୍ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଆବେଗର ଅନୁଭବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନତା ରହିଛି । ମାତ୍ର ସାମାଜିକ ନିୟମ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କିଛି ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିରେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ (Display Rules) ଅନୁସୃତ ହୁଏ । କେତେକ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ଚାପି ଦିଆଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ (ଯଥା: ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ) ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଶକୁ ପ୍ରକାଶ ନ କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ତଥା ସର୍ବସାଧାରଣରେ କାନ୍ଦିବା ପାଇଁ ମନା କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାରତ ସମେତ ପ୍ରାଚ୍ୟଦେଶମାନଙ୍କରେ ହସଖୁସି

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବିଶେଷ ଉତ୍ସାହ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । 'ଆଜି ହସିଲେ କାଲି କାନ୍ଦିବାକୁ ହେବ ।' ଏପରି ଉକ୍ତି ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସବୁକୁ ଚାପି ରଖିବାର ପରମ୍ପରାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ।

ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ କିପରି ସଂସ୍କୃତି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ତାହାର ଏକ ଚକ୍ଷୁସ ନିଦର୍ଶନ ହେଉଛି ଶବାଧାର ନିକଟରେ ଅନୁମୋଦନୀୟ ବ୍ୟବହାର ଭଙ୍ଗୀରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବୈଷମ୍ୟ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତଦେହ ସୁସଜ୍ଜିତ କରି ରଖାଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋକପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖାଯାଏ । ସ୍ୱର୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେଠାକୁ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ସେଠାକୁ ଆସିବେ । କଳା ରଂଗର ସୁଟ୍ ଓ ଟାଇ ପିନ୍ଧିଥିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ କଥା । ଆଗନ୍ତୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସେଠାରେ ଚ'କଫି ମଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହିପରି ଏକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ସ୍ୱର୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବେ । କେହି ସେଠାରେ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ କାନ୍ଦିବେ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ମୃତବ୍ୟକ୍ତିର ଶବ ନିକଟରେ କେଉଁପରି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ, ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ସମ୍ଭବତଃ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶୀୟ ଶୈଳୀରେ (ଉପର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ) ଭାବ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ପାଗଳ ଆଖ୍ୟା ଦେବେ । କେଉଁ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଦିଆଯିବ ଏବଂ କେଉଁ ଆବେଗକୁ ଚାପି ଦିଆଯିବ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ବିଚାରଧାରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ।

ଅବଶ୍ୟ ଭାବାବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେ ସମାନତା ନାହିଁ, ଏହା କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ଡାରଉଇନ୍ ଆବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସାର୍ବଜନୀନତ୍ୱ ସୂଚନା ଦେବାକୁ ଯାଇ କେତେକ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିପରି ଭାବରେ ସମାନ ଧରଣର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଆକୃତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀସବୁର ସଞ୍ଚାଳନ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ, ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ । ତାହାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏକ୍‌ମ୍ୟାନ୍ କହିଛନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଛ'ଟି ମୌଳିକ ଆବେଗ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ହର୍ଷ, ବିଷାଦ, ଭୟ, ଆଶଙ୍କା, ବିରକ୍ତି ଓ କୌତୂହଳ । ଏହି ଛ'ଟି ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଛ'ଟି ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଫଟୋକୁ ନେଇ ଏକ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ବ୍ୟାପକ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସବୁ ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନେ ଏ ଛ'ଟି ଫଟୋକୁ ଦେଖି ପ୍ରକୃତ ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରନ୍ତି । ସୁତରାଂ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସମାନତାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଂସ୍କୃତି ଭେଦରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ତାହାର ଉତ୍ସ କେଉଁଠାରେ ? ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂସ୍କୃତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିବାର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି 'ମୁଁ' ତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧାରଣା । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ ।

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ 'ମୁଁତ୍ୱ'ର ଧାରଣା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି 'ମୁଁ' କହିଲେ ବୁଝେ ଯେ ସେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ସତ୍ତା । ତାହାର ନିଜସ୍ୱ ଚାହିଦା ନିଜ ପରିବାର ବର୍ଗର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଚାହିଦାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ପିତା,ମାତା, ଭାଇ ଭଉଣୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଚାହିଦା ସବୁ ଅଲଗା ଅଲଗା । ମୋଟ ଉପରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ 'ମୁଁ' ହେଉଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ସତ୍ତା ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ 'ମୁଁ ତ୍ୱ'ର ଧାରଣା ହେଉଛି ସଂପର୍କଶୀଳ 'ମୁଁ' । ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କିତ; ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ । ସମ୍ପୃକ୍ତିର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ମୁଁ' ନିମଜ୍ଜିତ । ବିଶେଷତଃ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଏ 'ମୁଁ' ବେଶ୍ ଜଡ଼ିତ । ଚୀନ୍ ଦେଶର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର 'ମୁଁ ତ୍ୱ' ମଧ୍ୟରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖିବା ସ୍ଥଳେ ଜାପାନ ଦେଶର ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର 'ମୁଁ' ମଧ୍ୟରେ ପରିବାର ସମେତ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା – 'ଆପଣ କାହିଁକି ଚାକିରି କରୁଛନ୍ତି ?' ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶର ଲୋକେ କହିବେ– 'ମୁଁ ଚାକିରି କଲେ ମୋର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ହେବ । ମୁଁ ଘର କିଣିପାରିବି । ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ଦୂରକୁ ଛୁଟିରେ ଯାଇପାରିବି ଇତ୍ୟାଦି ।' ସମାନ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଯାଇ ଚୀନା, ଜାପାନୀ କିମ୍ବା ଭାରତୀୟମାନେ କହିବେ – "ମୋର ପରିବାର ଭଲରେ ରହିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲ ସ୍କୁଲ୍ କଲେଜ୍‌ରେ ପଢ଼ାଇ ପାରିବି । ଆମେ ସବୁ ସୁଖରେ ରହିବୁ ।" ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତରଟିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଖର ପରିକଳ୍ପନା ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉତ୍ତରରେ ସାମୂହିକ ('ପରିବାର' କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ବୃହତ୍ତର ବିଷୟ) ସୁଖ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ।

ଏହି ମୂଳମନ୍ତ୍ରକୁ ଧାରଣା କରିପାରିଲେ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆବେଗର ସମ୍ବନ୍ଧ ସହଜରେ ବୁଝିହେବ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ଆତ୍ମବିସ୍ତାର ଓ ଆତ୍ମବିକାଶକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ପ୍ରାଚ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ଆତ୍ମଗୋପନକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବ୍ୟକ୍ତି କୁହେ – 'ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା,ମୁଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, ମୁଁ ଭିନ୍ନ', ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକ କୁହେ – "ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ।"

ଏହି ଦୁଇପ୍ରକାର ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅନୁଗତ ଲୋକମାନଙ୍କର ଆବେଗଶୈଳୀ ଭିନ୍ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ବ୍ୟକ୍ତିସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିବା ଲୋକମାନେ ନିଜର ସୁଖାନୁଭୂତି ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ମୋତେ କିପରି ଭଲ ଲାଗିବ – ସେ ଦିଗରେ ସକ୍ରିୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟକୁ ଚାପିରଖି ଦଳଗତ (ଗୋଷ୍ଠୀଗତ) ସମତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିବାରୁ 'ଅନ୍ୟର ସୁଖାନୁଭୂତି' ଏବଂ 'ଅନ୍ୟର ଆନନ୍ଦ' ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ।

ଦୁଇ ପୃଥକ୍ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (Conflicts) ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବା ମନୋମାଳିନ୍ୟ କେହି ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତଥାପି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଅସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଗ୍ରହଣୀୟ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିଜର ମତ, ଦୃଢ଼ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି, ଏପରି ଏକ ମନୋଭାବ କିଛି ପରିମାଣରେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଆଣିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସଂକୁଳ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଏଡ଼ଇଯାଆନ୍ତି ଦିଅନ୍ତି । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଦୂରକୁ ପଳାଇଯିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏମାନଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ମର୍ମାହତ କରେ ।

ଭାବାବେଗ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଜଗତର ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଆବେଗର ଚିହ୍ନସବୁ ଶୀଘ୍ର ଶରୀରରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଆବେଗହୀନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବାକୁ ଏମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟଜଗତର ଲୋକମାନେ ବିଳମ୍ବରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି ।

ଲଜ୍ଜା ଓ ଅପରାଧବୋଧର କଥା ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ଭୁଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକରି ଗ୍ଲାନି ବୋଧ କରିଥାଉ । ବେଳେବେଳେ ଲଜ୍ଜାବୋଧର ବି ଶିକାର ହେଉ । ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶର ଲୋକମାନେ ନିଜର ତ୍ରୁଟି ବା ଦୋଷ ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ପିତାମାତା, ଭାଇଭଉଣୀ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ପାଇଁ ଲଜ୍ଜିତ ହେବା କିମ୍ବା ଗ୍ଲାନିବୋଧ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ । ମାତ୍ର ଭାରତ ସମେତ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମର ସଂପର୍କ ବଳୟରେ ଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି (ପିତାମାତା, ଭାଇଭଉଣୀ, ମାମୁମାଈଁ ଇତ୍ୟାଦି) ଅପରାଧ କଲେ ଆମେ ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ କରୁ । ଗ୍ଲାନିବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହେଉ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ସ୍ୱାଧୀନ 'ମୁଁ' ଏବଂ ସଂପର୍କଶୀଳ 'ମୁଁ' ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁଥିବାରୁ ଏପରି ଭାବପ୍ରକାଶଗତ ତାରତମ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ସଂସ୍କୃତି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶରେ ଭିନ୍ନତା ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁଟି ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ 'ମୁଁ' କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଆବେଗ ଓ ତାହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ଘଟିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଭାରତ ସମେତ ପ୍ରାଚ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିରେ 'ଅନ୍ୟମାନେ' କିମ୍ବା 'ସଂପର୍କ' କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସେହିପରି ରୂପ ନିଏ । ସ୍ନାୟବିକ ଓ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ତରରେ ହୁଏତ ସଂସ୍କୃତିସବୁରେ କିଛିଟା ସମତ୍ୱ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଆବେଗର ପ୍ରଦର୍ଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଓ ବୈଚିତ୍ର୍ୟ ରହିଛି, ତାହା ବିଶେଷ ମାତ୍ରାରେ କୌତୂହଳପ୍ରଦ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ:
ଆଠଟି ନିୟମ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ

ମନୁଷ୍ୟର ମନ ମୁକ୍ତି ଓ ବନ୍ଧନର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଯେଉଁ ମନ ବନ୍ଧନ ଓ ଅପକର୍ମର କାରଣ ହୁଏ, ସେହି ମନ ପୁଣି ମୁକ୍ତି ଓ ସୁଖ୍ୟାତିର ମଧ୍ୟ କାରଣ ହୁଏ । ସବୁ ନିର୍ଭର କରେ ମନର ପରିଚାଳନା ଉପରେ । ମନର ଦୁଇଟି ସାରଥି ହେଉଛନ୍ତି ଭାବ (Emotion) ଓ ଭାବନା (Thought) । ଆମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଭାବନାଠାରୁ ଭାବ ବା ଭାବାବେଗ (Emotion) ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଭାବନା ଗଭୀରରୁ ଗଭୀରତର ହେଲେ ତାହା ଭାବାବେଗର ରୂପ ନେଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ, ସଂଯତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ଭାବାବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଥମିକ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା ଓ ବିଷାଦ ପରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ରହିଛି । ଭାରତୀୟ ସାଧୁସନ୍ଥମାନେ ଷଡ଼ରିପୁ (ଲୋଭ, ମୋହ, କାମ,କ୍ରୋଧ, ମଦ ଓ ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ) ପରି ଭାବଗତ ଶତ୍ରୁର ପରିକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଓ କୃତଜ୍ଞତା ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ନିର୍ମୂଳ କରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗସବୁକୁ କିପରି ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିହେବ, ତାହା ଏକ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ।

ଆମର ସୌଭାଗ୍ୟ ଯେ, ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗର ସ୍ୱରୂପକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସଫଳ ପ୍ରୟାସ ହୋଇଛି, ତାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ବେଶ୍ କେତୋଟି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନର ସୂଚନା ମିଳିଛି । ଭାବାବେଗର ସ୍ୱରୂପ ସହିତ ପରିଚିତି କେବଳ ଆମର ବୋଧଜ୍ଞାନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବ ନାହିଁ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆମର ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ ଓ ସୁଖମୟ କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମର ଭାବାବେଗ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ନିୟମର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ, ତାହାକୁ ମୋଟାମୋଟି ଆଠଟି ଉପପାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକର ଅବତାରଣା ପୂର୍ବରୁ ଆବେଗ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ବୈଜ୍ଞାନିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଆବେଗ-ବିଜ୍ଞାନର ନବଦିଗନ୍ତ

ମନୁଷ୍ୟ ଆବେଗର ଏକ ଅନାବିଷ୍କୃତ ଦିଗ ହଠାତ୍ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣା ମାଧ୍ୟମରେ ପଦାକୁ ଆସିଲା । ଗେଜ୍ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରେଲୱେ ବିଭାଗର ସୁପରଭାଇଜର ଥିଲେ । ଯେଉଁଠାରେ ରେଳଧାରଣା ବିଛାଯିବ, ସେଠାରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ତଦାରଖ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ସେ ନେଇଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ଡିନାମାଇଟ୍ ଆବିଷ୍କାର ହୋଇ ନଥିଲା । ଗୋଟିଏ ନଳୀର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିସ୍ଫୋରକ ରଖାଯାଉଥିଲା । ନଳୀର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଫୁଙ୍କିବାକୁ ହେଉଥିଲା । ଫଳରେ ବିସ୍ଫୋରକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟୁଥିଲା । ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥିଲା । ଦୁର୍ଗମ ପଥ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ପରିଷ୍କାର ହେଉଥିଲା । ତା'ପରେ ରେଳଧାରଣା ସଜାଇ ରେଳପଥ ଦୀର୍ଘତର କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲା ।

ଗେଜ୍ ନିତ୍ୟ ନୈମିତ୍ତିକ ଭାବରେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲା । ଗେଜ୍ ନଳୀର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଫୁଙ୍କିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟିଲା । ପୁଣି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ ବିସ୍ଫୋରଣର ଦ୍ରବ୍ୟସବୁ ଆଗକୁ ନ ଯାଇ ପଛକୁ ଚାଲିଆସି ଗେଜ୍‌ଙ୍କ କପାଳକୁ ଆଘାତ ଦେଲା । ଗେଜ୍ ସେଠାରେ ପଡ଼ିଗଲେ । ତୁରନ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନିଆଗଲା । ସେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଲୋକ । ସୁତରାଂ ଆଘାତ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ବଞ୍ଚିଗଲେ ।

କିଛିଦିନ ପରେ ସେ କର୍ମସ୍ଥଳୀକୁ ଫେରିଆସିଲେ । ସେ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଉପରକୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଦିଶୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଆଚରଣରେ ବିଚିତ୍ରତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ପ୍ରଥମତଃ ସୁପରଭାଇଜର ହିସାବରେ ସେ ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଗଲା ଯେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ଏପରିକି ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ । ବଜାରକୁ ସଉଦା କିଣିବାକୁ ଗଲେ ସେ ଆଳୁ କିଣିବେ କି ବାଇଗଣ କିଣିବେ, ତାହା ଠିକ୍ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ସେ ରେଳୱେ ଚାକିରି ତୁଲାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ଚାକିରି ବଦଳାଇ ଶେଷରେ ସର୍କସର ଜୋକର୍ ହୋଇ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କଲେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଜଣେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଥିଲେ । ନିଜର ଆବେଗକୁ ସ୍ଥାନକାଳ ପାତ୍ର ବିଚାରରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ତାଙ୍କ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ସେ ନ କହିବାର କଥା କହି ପକାଉଛନ୍ତି ।

ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସ୍ନାୟବିଜ୍ଞାନ ଓ ସ୍ନାୟମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କୁ ଚକିତ କଲା । ସେମାନେ କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶବିଶେଷର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କଲେ । ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଗବେଷଣାରୁ ଏକ ଅଭୂତପୂର୍ବ ତଥ୍ୟ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ କପାଳର ପଛରେ ଥିବା ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର (Frontal Lobe) କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଯୋଜନା (Planning), ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଅତୀତରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ଗେଜ୍‌ଙ୍କର ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଏପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଆବିଷ୍କାରଟି ମଧ୍ୟ ବେଶ କୌତୂହଳପ୍ରଦ । ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ଆମର ମେରୁମଜ୍ଜା (Spinal Cord) ଯେଉଁଠାରେ ସରିଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ସେହି ବୃନ୍ତମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଦି ଆକାରର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ରହିଛି । ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ ମୁଦିକୁ ଲିମ୍ବସ୍ କହୁଥିବାରୁ ଏହି ଅଂଶର ନାମ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ (Limbic System) ରଖାଯାଇଛି । ଆମର ଭାବଗତ ପରିପ୍ରକାଶ ଏହି ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । କ୍ଲୁଭର ଓ ବୁସି ନାମକ ଦୁଇଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଅଳେଇଚ ଆକାରର ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ଏହି ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳରେ ରହିଛି । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ଅଳେଇଚକୁ... Amygdala (ଆମିଗ୍‌ଡ଼ାଲା) କୁହାଯାଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଆମିଲଡ଼୍‌ାଲା ନାମ ଦେଲେ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଆମିଗଡ଼ାଲା ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । କ୍ଲୁଭର ଓ ବୁସି ଦେଖିଲେ ଯେ ଆମିଗଡ଼ାଲାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ କାଟି ବାହାର କରିଦେଲେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦୌ ରହୁନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀଟି ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଯାଉଛି । ଦୂରଦର୍ଶନ ଆଡ଼େ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଚାହିଁ ରହୁଛି, ଅଥଚ ଖୋଲିବା କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହିଁ । ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମିଗ୍‌ଡାଲା ହରାଇଥିବା ଲୋକଟି ସମଲିଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉଛି । ମୂଳତଃ ଏପରି କ୍ଲୁଭର - ବୁସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରମାଣିତ କଲା ଯେ, ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିଗ୍‌ଡାଲାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ବିସ୍ମୟକର ତଥ୍ୟ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସୂଚନାକୁ ଆଧାର କରି ଆଠଟି ମୁଖ୍ୟ ନିୟମର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ପୁଣି ପ୍ରତିଟି ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବଣତାର ନିୟମ

ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବଣତା ଏକ ସାଧାରଣ ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା । ଆମର ଅନୁଭବରେ ସମାନ ଧରଣର ସକାରାତ୍ମକ ଘଟଣା ତୁଳନାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାକୁ ଆମେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ । ମନେ କରାଯାଉ, ଆପଣ ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପାଇଲେ କିମ୍ବା ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ହରାଇଲେ । ପାଇବାର ସୁଖ ବେଶୀ କି ହରାଇବାର ଦୁଃଖ ବେଶୀ ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ହରାଇବାର ଦୁଃଖ ବେଶୀ ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ :

ଏହି ଅସମାନତାର ଦିଗ (ପାଇବା ବନାମ ହରାଇବା) ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ । ଜୀବନ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର କିଛିଟା ଭୂମିକା ରହିଛି (ତାହା ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି) । ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ମୂଳ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ସୁତରାଂ ନିର୍ମୂଳ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ରାଗ ସମୟରେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲନ୍ତୁ କିମ୍ବା ନିଜର ବଗିଚାରେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ।

ମନୁଷ୍ୟର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବଗତ ପ୍ରବଣତା ଦିଗରେ ଅଜସ୍ର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏଠାରେ କେବଳ ଦୁଇ ତିନୋଟିର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଏପରି ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଆଯାଉଛି: 'ସେ ଖୁବ୍ ଦକ୍ଷ ଓ ପରିଶ୍ରମୀ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅଫିସ୍‌କୁ ଆସନ୍ତି । ଭଲ କାମ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ଦରକାର ବେଳେ ଛୁଟିରେ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ।' ଆପଣ ଏ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂପର୍କରେ କିପରି ଧାରଣା ଗଠନ କରିବେ ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନକାରାତ୍ମକ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ବାକ୍ୟରେ କୁହାଯାଇଥିବା ଭଲ ଗୁଣର ପ୍ରଭାବକୁ ଶେଷ ବାକ୍ୟଟି କାଟି ଦେଉଛି ।

ସେହିପରି ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ନେଉଥିବା ବିଚାରକମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଗୁଣ ଦେଖି ଚୟନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅବଗୁଣ ଦେଖି ଅଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଗଭର । ସେହିପରି କୌଣସି ଲୋକର ଖରାପ ଗୁଣ ଓ ଭଲ ଗୁଣର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ଣ୍ଣନା ପଢ଼ିଲେ କିମ୍ବା ଶୁଣିଲେ, ପ୍ରଥମ ପାଦରେ ଖରାପ କଥା ଜାଣିବା ପରେ ପାଠକ ବା ଶ୍ରୋତା ପ୍ରାୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଶ (ଭଲଗୁଣ) ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି ।

ଲୋକମାନେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହାର ଏକାଧିକ କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣଟି ବିବର୍ତ୍ତନର (Evolution) ଧାରା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ବିବର୍ତ୍ତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଏକ ସମନ୍ୱୟଗତ (Adaptional) ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି । ଧରାଯାଉ ଆପଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜଣଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରୋଧିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିବ । ସେ କାହିଁକି ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କଲେ ? ଆପଣ ଭବିଷ୍ୟତରେ କିପରି ତା'ର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇପାରିବେ ? ବର୍ତ୍ତମାନ କ'ଣ କଲେ ତାଙ୍କର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବେ ? ଏହି ସବୁ ଭାବନାରେ ଆପଣ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିବେ, ଅନ୍ୟ ସବୁ ଚିନ୍ତନ ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ବଳୟର ପରିସର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବ । ଏପରି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ଭାବନା ଦୂର ଅତୀତରେ ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥିବ । ବାଘକୁ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହୋଇ କିଛି ପ୍ରତିବିଧାନ କଲେ ହିଁ ସୁରକ୍ଷା ସମ୍ଭବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମେ ପ୍ରେମ, କରୁଣା ବା ଆନନ୍ଦ ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିବା ସମୟରେ ଆମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରସାରିତ ଥାଏ, କେନ୍ଦ୍ରିତ ନଥାଏ । କେନ୍ଦ୍ରିତ (Focused) ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ଅଧିକ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଦୁର୍ବଳତା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

୨. ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁପାତର ନିୟମ

ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ-ପ୍ରବଣତା ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ହୋଇଥିବାରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ଆବଶ୍ୟକ । ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଏପରି ଅନୁପାତ ୫:୧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ମନ୍ତବ୍ୟର ପ୍ରଭାବକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବାକୁ ୫ଟି ଭଲ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ :

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଅନୁଭବ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଖରାପକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି 'ଭଲ'ର ଆବଶ୍ୟକ କହିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅଧିକ ଅନୁପାତର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ଧରଣର ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଗବେଷଣା କଲେ । ସେ ଆମେରିକା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରର ଓ୍ୱାସିଂଟନ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ନିକଟରେ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ୍ ବିଲ୍‌ଡ଼ିଂ ଭଡ଼ା ନେଲେ । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ ଯେ ସେ ଏକ ବିରାଟ ଧରଣର ଗବେଷଣା କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହି ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ଫଳାଫଳର ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାରେ ବେଶ୍ କାମରେ ଲାଗିବ । ଏଥିପାଇଁ ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ୍‌ରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ସହାୟତା ଅନୁରୋଧ କଲେ । ସେ କହିଲେ ଯେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମୟକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ସମୟର କାରବାର ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସେ ଭିଡ଼ିଓ ରେକର୍ଡ଼ିଂ କରିବେ । ଏପରିକି ପତିପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା, ବାଦାନୁବାଦ ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତା ରେକଡ଼ିଂ କରାଯିବ (ଆମ ଦେଶରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରସାରିତ 'ବିଗ୍‌ବସ୍' କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଠକମାନଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ) ।

ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ସେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ତଥା ପାରିବାରିକ ଜୀବନଯାପନ କଲାବେଳେ ଆମେ କୌଣସି କାରଣରୁ ମର୍ମାହତ ହେଲେ ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରୁ କିପରି । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ଆମର ନିନ୍ଦା, କଟୁ ମନ୍ତବ୍ୟ ଓ ସମାଲୋଚନା ଅନ୍ୟକୁ ମର୍ମାହତ କରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମର ପ୍ରଶଂସା, ଭଲ ମନ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରଶସ୍ତିଗାନ ଅନ୍ୟକୁ ଖୁସି କରାଏ । କେତେ ପରିମାଣର ଅନୁକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରେ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଏହି ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଥିଲା ।

ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଗବେଷଣା ଶେଷରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କଲେ ଯେ ଏପରି ଅନୁପାତ ହେଉଛି ୧:୫ (ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ଅନୁକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ) । ଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ସହଜରେ ଅନୁମେୟ । ଅନ୍ୟକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସୁଖାନୁଭୂତି ଦେଇଚାଲନ୍ତୁ ।

୩. ସୀମାସ୍ୱୀକୃତିର ନିୟମ

ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଭଲ, କିନ୍ତୁ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଏକ ସୀମା ଅଛି ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ:

ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୀମାହୀନ ଭାବରେ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇ ଚାଲିଲେ କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ଆବେଗର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ବିକୃତିର ଗୋଟିଏ ପ୍ରାନ୍ତରେ ବିଷାଦ (ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗବହୁଳତା) ରହିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଉନ୍ମତ୍ତତା ରହିଥାଏ। ସ୍ଥାନକାଳପାତ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଅତିବେଶୀ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଓ ପରିପ୍ରକାଶ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ। ଆଲୋଚିତ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ନିୟମ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ ଏହାର ମାତ୍ରା ସୀମାହୀନ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଯେଉଁ ଗବେଷକମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ନିୟମରେ ଅନୁପାତର କଥା କହିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସୀମାନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ୧:୧୧ ଅନୁପାତର କଥା କହିଛନ୍ତି। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ମନ୍ତବ୍ୟ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ସମାନ ମାତ୍ରାର ପାଞ୍ଚୋଟି (୧:୫) ଭଲ ମନ୍ତବ୍ୟ (ବା ପ୍ରଶଂସା) ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ସଂପର୍କକୁ ନିବିଡ଼ ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଅନୁକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ (ଅଥବା ପ୍ରଶଂସା) ପ୍ରୟୋଜନ। କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇ ବଢ଼ାଇ ଏଗାର ଗୁଣରୁ ଅଧିକ କରିବା କ୍ଷତିକାରକ ହେବ। ଖରାପ ଭଲର ଅନୁପାତକୁ ୧:୧୧ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ। ଅତି ବେଶୀ ଭଲ (ଏଗାରଗୁଣରୁ ଅଧିକ) ସୁଫଳ ନ ଦେଇ କୁଫଳ ଦେଇପାରେ।

୪. ସମ୍ବଳର ନିୟମ:

ସକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗ (ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ଆନନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି) ସକ୍ରିୟତାର ପରିସର ବୃଦ୍ଧିକରେ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ବଳ ଗଠନ କରେ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ :

ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅଂକୁରଣ, ବିକାଶ ଓ ସଂପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ। ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ (ଯଥା: ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ଭାବରେ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା) ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ।

ଆମର ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିବାର ପ୍ରବଣତା ଆମେ ଲାଭ କରିଛୁ। ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ, ଉତ୍ସାହ, ବିସ୍ମୟ,ଭୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ଏବଂ ବିଷାଦ ପରି ଆବେଗସବୁ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁ। କେତେକ ଆବେଗ ସକାରାତ୍ମକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆବେଗ ନକାରାତ୍ମକ ହୋଇଥାଏ।

ଆମର ଜୀବନରୁ ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ ଓ ବ୍ୟର୍ଥତା ପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ପୂରାପୂରି ନିର୍ବାସିତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଓ ଆନନ୍ଦ ପରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଉପଯୋଗିତା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାର୍‌ବାରା ଫ୍ରେଡ଼୍‌ରିକ୍‌ସନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସଂପରୀକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାମାଣିକ ରୂପ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କିଛି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଛ'ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କଲେ । ସେ ପ୍ରତି ଦଳର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖାଇଲେ । ପ୍ରତି ଦଳ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ଏହା ଦେଖାଗଲା । ତିନୋଟି ଦଳ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିଲେ । ସେମାନଙ୍କର କଥାବସ୍ତୁ ଯଥାକ୍ରମେ ଭୟ, ବିଷାଦ ଓ କ୍ରୋଧ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଥିଲା । ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ଦଳ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ-କେନ୍ଦ୍ରିତ କଥାବସ୍ତୁର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିଥିଲେ । କଥାବସ୍ତୁ ଯଥାକ୍ରମେ ପ୍ରୀତି, କରୁଣା ଓ ଆନନ୍ଦ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଥିଲା । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିସାରିବା ପରେ ଲୋକମାନେ ପୁନଶ୍ଚ ଗବେଷକଙ୍କ (ଫ୍ରେଡ଼୍‌ରିକ୍‌ସନ୍) ପାଖରେ ଏକତ୍ରିତ ହେଲେ । ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ କିପରି ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତାହା ଗବେଷକ ପଚାରିଲେ । ସେମାନଙ୍କର କିଛି ଚାହିଦା (Needs) ଥିଲେ ଗବେଷକ ତାହା ପୂରଣ କରିପାରିବେ ବୋଲି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଲେ ।

କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ନାକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ପାଇବା (ଭୟ, ବିଷାଦ ଓ କ୍ରୋଧର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଦେଖିଥିବା) ଲୋକମାନଙ୍କର ଚାହିଦାର ତାଲିକା ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଓ ସୀମିତ ଥିଲା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,କେହି କେହି କହିଲେ ଯେ ସେମାନେ ଘରକୁ ଯାଇ ଶୋଇବେ । କେହି କେହି କହିଲେ, ସେମାନେ କପେ ଚା' କିମ୍ବା କଫି ଦରକାର କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ପାଇଥିବା (ପ୍ରୀତି, କରୁଣା, ଆନନ୍ଦର ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖିଥିବା) ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୀର୍ଘ ଏକ ତାଲିକା ଦେଲେ । କେତେକ କହିଲେ ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଯାଇ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ପିଲାମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିବେ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କହିଲେ ସେମାନେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳସବୁ ଖେଳିବେ । ମୋଟ ଉପରେ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ତାଲିକା ଦୀର୍ଘ ଥିଲା, କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ବିସ୍ତୃତ ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଥିଲା । ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗସବୁ ଯେ ଆମ ମନରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ କର୍ମ ପ୍ରବଣତାର ପରିସର ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା ।

୫. ନାରୀ-ପୁରୁଷ ପାର୍ଥକ୍ୟର ନିୟମ

ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଆବେଗ ଅନୁଭବରେ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ରହିଛି । ଆବେଗର ତୀବ୍ରତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ତୀବ୍ର ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ଯେପରି ଅଧିକ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଯଥା: ବିଷାଦ) ଅନୁଭବ କରନ୍ତି,ସେହିପରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ (ଯଥା ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି) ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ:

ସମୁଦାୟ ସୁଖାନୁଭୂତିକୁ ବିଚାର କଲେ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ସୁଖୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ନାରୀମାନେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଯଥା: ବିଷାଦ) ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେତିକି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ) ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେତିକି ଲାଭବାନ୍ ହୁଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ହାରାହାରି ପରିମାଣ ନାରୀ-ପୁରୁଷ କ୍ରମରେ ସମାନ ରହିଥାଏ ।

୬. ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆବେଗ ପ୍ରଦର୍ଶନର ନିୟମ:

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଛ'ଟି ମୌଳିକ ଆବେଗର (ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ବିସ୍ମୟ, ବିରକ୍ତି) ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ସମାଜ ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନେ ଏ ଛ'ଟି ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନି ପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନଙ୍କର ମୁହଁର ଛବି ଦେଖି ଆବେଗ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସବୁ ଆବେଗ ଏହି ମୌଳିକ ଆବେଗର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଫଳରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କେଉଁ ଆବେଗଟି ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଏବଂ ନିଜର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କେଉଁଟି ଅନୁଚିତ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ସମାଜ ସଂସ୍କୃତିରେ କେତେକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାବାବେଗ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଗୋଷ୍ଠୀ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ସମାଜ, ସଂସ୍କୃତିର ଆବେଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ ଜାଣନ୍ତୁ । କେଉଁଟି ମୁକ୍ତଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କେଉଁଟି ଅନୁଚିତ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଦ୍ଧି (Cultural Intelligence) ଆବଶ୍ୟକ ।

ସଂସ୍କୃତି:

କେନ୍ଦ୍ରିତ ଆବେଗ ପ୍ରଦର୍ଶନର ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଉଦାହରଣ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ଚାପିରଖିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । କଫିନ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଶବ ରଖାଯାଇଥିଲେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଲୋକମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି ନାହିଁ, କି ଅଶ୍ରୁମୋଚନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଅପମାନସୂଚକ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏପରିକି ଶୋକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଭଲ ପୋଷାକ (ଯଥା: କଳା ସୁଟ୍, ଟାଇ ଇତ୍ୟାଦି) ପିନ୍ଧି ସେଠାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଚ଼ା' କଫି ପିଅନ୍ତି । ହୁଏତ ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହା ଶୋଭନୀୟ ବିଚାର କରାଯିବ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଚାପିରଖି ଲୋକେ ଅଧିକ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଦର୍ଶାନ୍ତି । "ଆଜି ହସିଲେ କାଲି କାନ୍ଦିବାକୁ ହେବ" - ଏ ଏକ ବହୁ ଉଚ୍ଚାରିତ ବାକ୍ୟ । ଶବ ନିକଟରେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କାନ୍ଦିବା ଆମ ଦେଶରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିପ୍ରକାଶ ।

ପ୍ରତି ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଆବେଗ ପ୍ରଦର୍ଶନର ନିୟମ ଜାଣିହେବ । କେଉଁଟି ଆମେ ପ୍ରକାଶ କରିବୁ ଏବଂ କେଉଁଟି ଚାପିରଖିବୁ, ତାହାର ଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ସେ ସମାଜ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିୟମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ ।

୭. ମୁଖର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱର ଅସମାନତାର ନିୟମ

ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏହା ଜାଣିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ମୁଖର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱ (ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ) ପୂରାପୂରି ସମାନ ପ୍ରକାର ଆବେଗର ପ୍ରତିଫଳନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଜାଣି ରଖନ୍ତୁ ମୁଖର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ସମାନ ଧରଣର ଆବେଗିକ ପରିପ୍ରକାଶ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ମୁଖର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱ ସମାନ ପ୍ରକାର ଆବେଗିକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରୁଥିବା ଆବେଗ ସବୁ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେହିପରି ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରୁ ନଥିବା ଆବେଗସବୁ ଦକ୍ଷିଣପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅବଦମିତ ହୋଇ ଲୁଚିରହେ । ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ବାମଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ବାମମସ୍ତିଷ୍କଟି ବିଚାରଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୁଖର ବାମପାର୍ଶ୍ୱଟି ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ମୁଖର ବାମପାଖଟି ସଂସ୍କୃତିଗତ ଭିନ୍ନତା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୋପନୀୟ ଆବେଗ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ବାମପଟ ମୁଖକୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଶିକ୍ଷାକୃତ ଓ ସାମାଜୀକରଣ-ପ୍ରେରିତ ଆବେଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦେଖିବାକୁ ହେଲେ ମୁଖର ଦକ୍ଷିଣ ପଟକୁ ଚାହିଁବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

୮. ବାରମ୍ବାରତାର ନିୟମ:

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ତୀବ୍ର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥର ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭୂତି ବେଶୀ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ:

ତୀବ୍ରମାତ୍ରାର ସୁଖାନୁଭୂତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାରମ୍ବାର ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର (କିମ୍ବା ଛୋଟ ଧରଣର) ସୁଖାନୁଭୂତି ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ଅଷ୍ଟମ ଓ ଶେଷ ନିୟମଟି ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରକୃତ ଓ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସୁଖାନୁଭୂତି ହେଉଛି ମଧ୍ୟମ (ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଛୋଟ ଧରଣର) ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବର ଯୋଗଫଳ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଲଟେରୀରେ ଜିତି ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ବିରାଟ ଏକ ପୁରସ୍କାର ଲାଭ କରି ଖୁବ୍ ଖୁସୀ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଏପରି ଆନନ୍ଦ କିଛିକାଳ ପାଇଁ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସେ । ସୁତରାଂ ତୀବ୍ର ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ ସୁଖାନୁଭୂତିର ନିଶ୍ଚିତ ସୂଚକ ନୁହେଁ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବାରମ୍ବାର (ବା ବହୁତ ଥର) ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସୁଖାନୁଭୂତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ଆପଣ ନିଜକୁ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାରନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ ହସୁଥିଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ତା'କୁ ଦେଖି ଖୁସି ଲାଗେ କି ? ଗଛର ସବୁଜିମା ଦେଖି ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କି ? ଉଡ଼ିଯାଉଥିବା ମାଳମାଳ ପକ୍ଷୀ ଦେଖି ଖୁସି ଲାଗେ କ ? ସମୁଦ୍ରର ଉତାଳ ତରଙ୍ଗ ଦେଖି ଆପଣଙ୍କର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ହୁଏ କି ? ଏହିପରି ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର 'ହଁ' ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ସୁଖୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ସ୍ଥୂଳତଃ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ମାତ୍ରା (Intensity)ଅପେକ୍ଷା ତାର ବାରମ୍ବାରତା (Frequency) ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସବୁବେଳେ ବଡ଼ ଧରଣର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ପାଇଁ ବ୍ୟାକୁଳ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ଜୀବନରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଗୁରୁତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଠୋଟି ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ନିୟମର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆବେଗକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ, ସେସବୁର ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଏପରି ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନର ସହାୟତା ନେଇ ଜୀବନ ପରିଚାଳନା କଲେ ସୁଖାନୁଭୂତି ନିଶ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତା

ଆପଣ ହଜାରେ ଟଙ୍କା ପାଇଲେ ଯେତିକି ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିବେ, ହଜାରେ ଟଙ୍କା ହରାଇଲେ ସେତିକି ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବେ କି ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଧିକ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଭଲଠାରୁ ଖରାପ ଯେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏହା ଏକ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ଅନୁଭୂତି ।

ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଆଗଲା- "ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଖୁବ୍ କର୍ମଠ । ସେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅଫିସକୁ ଆସନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ସେ ମିଷ୍ଟଭାଷୀ । ମାତ୍ର ଅଫିସରେ ଜରୁରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଥିବା ସମୟରେ ଛୁଟି ନିଅନ୍ତି ।"

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ କି ମତାମତ ଗଠନ କରିବେ ? ଆପଣଙ୍କ ବିଚାର ନିଶ୍ଚୟ ନକାରାତ୍ମକ ରହିବ । ଚାରୋଟି ବାକ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବା ସୁଗୁଣ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟରେ ସୂଚିତ ହୋଇଥିବା ଅବିଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବହୀନ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଆମ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି କାହିଁକି ଘଟେ, ତାହାର ବିଚାର ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର କେତେକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ।

ପିତାମାତା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି, ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ବହୁ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତି । ଅଥଚ ଯେଉଁଦିନ ବାପା କିମ୍ବା ମା' ଚିତ୍କାର କରି ଗାଳି ଦେଇଥିଲେ, ସେଦିନର ଘଟଣାଟି ପିଲାମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ମନେ ରଖନ୍ତି । ଆପଣ ନିଜେ ସ୍କୁଲ ଜୀବନର ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରନ୍ତୁ । ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବହୁ ଅଭିନନ୍ଦନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅପମାନିତ ହୋଇଥିବା ଘଟଣାଟି ସ୍ମୃତିସଜ୍ଜଳ ରୂପ ନେଇ ଆଗରେ ଉଭା ହେଉଛି ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଠନ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଷ୍ଠାପର, କର୍ମଠ ଓ ମିତବ୍ୟୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏ ତିନୋଟି ବିଶେଷଣ ସକାରାତ୍ମକ । ସୁତରାଂ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ଗଠନ କରିବା ସମୟରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏକପ୍ରକାର ହାରାହାରି ହିସାବ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସାମଗ୍ରିକ ଧାରଣାଟିଏ ଗଠନ କରିବୁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ତିନୋଟି ସକାରାତ୍ମକ ବିଶେଷଣ ସହିତ ଗୋଟିଏ ନକାରାତ୍ମକ ବିଶେଷଣ (ଯଥା:ଅସାମାଜିକ) ମିଶାଇଲେ ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେବ ? ଦେଖାଯିବ ଯେ ଗୋଟିଏ ଅବିଗୁଣର ଓଜନ ତିନୋଟି ସୁଗୁଣର ଓଜନଠାରୁ ଅଧିକ ଭାରୀ ।

ସମ୍ଭବତଃ ଏହି ନୀତିକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା କରୁଥିବା ରାଜନୈତିକ ଦଳର ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର ସବଳତା କହିବା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀର ଦୁର୍ବଳତାର କଥା ଅଧିକ କୁହନ୍ତି । ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଜଣଙ୍କ ବିଜୟୀ ହେଲେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ମାତ୍ରା (ଯଥା: ଅଧିକ ଟ୍ୟାକ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି) କିପରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ତାହା ବେଶୀ ଚିତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ନିଜକୁ ବିଜୟୀ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀର ପରାଜୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୟତ୍ନ କରନ୍ତି । ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର ଛାପ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଭଲ ଫଳାଫଳର ପ୍ରାପ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଖରାପ ପରିଣତି ଏଡାଇବା ପ୍ରୟାସ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କରିଥାଉ । ବିଭିନ୍ନ ସାକ୍ଷାତ ସମୟରେ ବିଚାରକ ଭୂମିକାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଇ ଗୋଟିଏ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ପରିଚୟ ମିଳିଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆସିଥିବା ପ୍ରାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଗୁଣ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଚୟନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଚାରକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା (ଅବିଗୁଣ) ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଯୋଗ୍ୟ କହିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ବ୍ୟଗ୍ର । ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ବଛାବଛି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାରକମାନେ ଏପରି ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ତିନୋଟି ଉପାୟରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତା ସକ୍ରିୟ ରୂପ ନେଇପାରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି । ଖରାପର ଓଜନ ଭଲଠାରୁ ଅଧିକ ଭାରୀ । ଭଦ୍ର ତୁଳନାରେ ଅଭଦ୍ରର ଓଜନ ବେଶୀ ଭାରୀ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଯେ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅବିଗୁଣ ବା ନକାରାତ୍ମକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇନଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବରଂ ଏହା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରେ । ତୃତୀୟତଃ ନକାରାତ୍ମକ ସଙ୍କେତରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ରହିଛି ବୋଲି ମନେ କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ସାକ୍ଷାତକାର ସମୟରେ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆସିଥିବା ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ସ୍ମାର୍ଟ, ଭଦ୍ର ଓ ବିନୀତ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ମାତ୍ର କୌଣସି ଏକ ପ୍ରାର୍ଥୀ କ୍ରୋଧୀ ଓ ଅମାର୍ଜିତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଲେ ତାହା ସେହି ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ବେଶୀ ସୂଚନା ଦେଉଛି ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ବେଶୀ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର ପ୍ରାମାଣିକତା ପାଇଁ କେତୋଟି ଚମତ୍କାର ଗବେଷଣାରେ ଗବେଷକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଜଣିଆ ଖେଳ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଲେ । ଖେଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଧାରଣା ଦିଆଗଲା ଯେ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଖେଳାଳି ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ସୂଚନା ଦିଆଯିବ । ଏପରି ସୂଚନା ସେମାନଙ୍କ ଖେଳିବାର ଶୈଳୀକୁ ସହଜ କରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ସୂଚନା ଦିଆଗଲା । ଗୋଟି ପ୍ରକାର ସୂଚନାରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଖେଳାଳିର ସ୍ୱଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଥିଲା । ଅବଶ୍ୟ କିଛି ବର୍ଣ୍ଣନା ସକରାତ୍ମକ ଏବଂ କିଛି ବର୍ଣ୍ଣନା ନକାରାତ୍ମକ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାର ସୂଚନା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଆଧାରିତ ଥିଲା । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଂଶ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ କିଛି ଅଂଶ ନକାରାତ୍ମକ ।

ଗବେଷକମାନଙ୍କର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଥିଲା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଠ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ଅଂଶଟି ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେଉଛନ୍ତି । ଗବେଷକ ଦେଖିଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀର ଦକ୍ଷତା ଅପେକ୍ଷା ଗୁଣାବଳୀ (ସ୍ୱଭାବ) ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେଉଛନ୍ତି । ପୁଣି କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ସକାରାତ୍ମକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅପେକ୍ଷା ନକାରାତ୍ମକ ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି । ନକାରାତ୍ମକ ଅଂଶଟି ଅଧିକ ସମୟ ପାଠ କରୁଛନ୍ତି । ଲେଖାର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ନକାରାତ୍ମକ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଥିଲେ ତାହା ପାଠ କରିବା ପରେ ସକାରାତ୍ମକ ଅଂଶଟି ପ୍ରତି ନଜର ଦେଉନାହାନ୍ତି ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପରେ ଜଣେ ଗବେଷକ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦାମୀ କାର (ସକାରାତ୍ମକ), ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣା-ବିକୃତ ମୁଖ (ନକାରାତ୍ମକ) ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହେୟାର ଡ୍ରାୟର୍ (ସକାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ କି ନକାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ) ଛବି ଦେଖାଇଲେ । ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଛବି ଉତ୍ତୋଳନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଦ୍ଧତିରେ ସ୍ନାୟବିକ ସକ୍ରିୟତା-ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ । ଦେଖାଗଲା ଯେ ନକାରାତ୍ମକ ଛବି ଦିଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଉଛି ।

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଗବେଷକ ଭାଷାକୋଷରେ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ସବୁର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ବିଶ୍ଲେଷଣ କରିଛନ୍ତି । ସେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ଇଂରାଜୀ ଭାଷାର ଭାବାବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ୬୨ ପ୍ରତିଶତ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ନକାରାତ୍ମକ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁଣ ଅବିଗୁଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ୭୨ ପ୍ରତିଶତ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ନକାରାତ୍ମକ ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବହୁ ଘଟଣା ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଥିବା ଅନେକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରମାଣ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଲେଷଣ ଏକ ବୌଦ୍ଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ଦୁର୍ବଳତାର କାହିଁକି ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକାଧିକ ବିଚାରଧାରା ରହିଛି । କେଉଁଟି ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସମର୍ଥିତ ତାହା କହିବା କଷ୍ଟକର । ତେବେ ପ୍ରତିଟି ବିଚାରର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

କାରଣ ବିଶ୍ଲେଷଣ

ମନୁଷ୍ୟର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାର ଏକ କାରଣ ରୂପେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଧାରାକୁ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି । ବିବର୍ତ୍ତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକତା ହେଉଛି ସୁରକ୍ଷା । ସୁତରାଂ କ୍ଷତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଏବଂ ବିପଦମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଘଟଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଏପରିକି ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏହି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଜୀବଜଗତର ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ସରୀସୃପ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ (ଶରୀରର ମେରୁମଜ୍ଜା ଯେଉଁଠି ସରିଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି) ମୁଦି ଆକାରରେ କିଛି ସ୍ନାୟୁ ଗଠିତ ହେଲା । ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ ମୁଦିକୁ ଲିମ୍ବସ୍ କହୁଥିବାରୁ ଏହି ଅଂଶଟିର ନାମ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ଦିଆଗଲା । ଏହି ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳ ଆମର ଭାବାବେଗକୁ ପରିଚାଳନା କରେ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଏହି ଲିମ୍ବିକ ମଣ୍ଡଳରେ ଅଳେଇଚ ଆକାରରେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶର ନାମ ହେଉଛି ଆମିଗଡ଼ାଲା । ଏହି ଅଂଶଟି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଓ ଭାବନାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏଥିରୁ ଯାଉଥିବା ସ୍ନାୟୁ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ-ତୃତୀୟାଂଶ ସ୍ନାୟୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତି । ପୁଣି ସେହି ଅନ୍ୱେଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେବା ମାତ୍ରେ ଏପରି ସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପ୍ରକୃତ ବିଚାର-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ମସ୍ତିଷ୍କର(ନବ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ) ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ପୂର୍ବରୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳର ବିକାଶ ଘଟିଥିଲା । ସମ୍ଭବତଃ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରଥମେ ଆବଶ୍ୟକ ଥିବାରୁ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲା । ମୂଳକଥା ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଭ୍ୟୁଦୟ-ଇତିହାସରେ ପ୍ରଥମେ ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳର ଏକପ୍ରକାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରବଣତା ରହିଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ମସ୍ତିଷ୍କ (ନବ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ, ଯାହାକି ଭାଷା ଓ ଉଚ୍ଚତର ବିଶ୍ଳେଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ) ଏହି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଗତିପଥ ନବଦଳାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଅଧିକ ଶରବ୍ୟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତାକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଚୟନମୁଖୀ ଅଭିନିବେଶ ଏବଂ ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାର ସ୍ୱରୂପକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ବହିର୍ଜଗତର ବହୁ ଜିନିଷ ଆମର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦୀପନା ଆଣୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ସୁନିର୍ବାଚିତ କରି ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇଥାଉ । ଜଣେ ଗବେଷକ ଗୋଟିଏ ଲୋକ କାର୍ଯ୍ୟଟିଏ କରୁଥିବାର ଛବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ସେ ଆଠୋଟି ଛବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ । ପ୍ରତିଟି ଛବି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତି; କେଉଁ ଛବିଟି ଖୁବ୍ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣୁଛି, କେଉଁଟି ମୋଟାମୋଟି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣୁଛି, କେଉଁଟି ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଣୁଛି ତାହା ସ୍ଥିର କଲେ । ପରେ ଏହି ଛବିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇ ପ୍ରତିଟି ଛବିଆଡ଼େ ଲୋକମାନେ କେତେ ସମୟ ଧରି ଚାହିଁ ରହିଛନ୍ତି, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କଲେ । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ନକାରାତ୍ମକ ଛବି ପ୍ରତି ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଉଛି । ନକାରାତ୍ମକ ବସ୍ତୁର ଏପରି ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣକାରୀ ପ୍ରକୃତି ରହିଛି । ଏହା କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ।

ଆମର ସ୍ମରଣକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଏକ ପ୍ରବଣତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆମେ ପ୍ରଥମେ ମନେରଖିବା ସମୟରେ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ମାତ୍ର କ୍ରମଶଃ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଭୁଲିଯାଉ । କେବଳ ଘଟଣାର ଭାବଗତ ଦିଗ (ଘଟଣାଟି ଭଲ କି ମନ୍ଦ) ତାହା ମନେ ରଖୁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖରାପ ଭାବାବେଗ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଘଟଣା ଅଧିକ ମନେରହେ ।

ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମ୍ପୃକ୍ତି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ତାହା ହେଉଛି ଚିତ୍ର ଓ ପୃଷ୍ଠଭୂମି (figure and ground)

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସଂସାରରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖରାପ ନୁହଁନ୍ତି ବୋଲି ଆମେ ବିଚାର କରୁ । ସଂସାର ମୋଟାମୋଟି ଠିକ୍ ଚାଲିଛି ବୋଲି ଧରିନେଉ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କୌଣସି ଲୋକର ଅବିଗୁଣ କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ଖରାପ ଘଟଣା ପୃଷ୍ଠଭୂମିରୁ ବାହ୍ରି ହୋଇପଡ଼େ । ଅଲଗା ଏକ ଛବି ହୋଇ ବାହାରିଆସେ । ଫଳତଃ ଆମର ଅଭିନିବେଶ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ସ୍ମୃତିରେ ବହଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଅଧିକ ମନେରଖିବା ପାଇଁ ନୂତନତ୍ୱ ଓ ବିଶିଷ୍ଟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ଅଧିକ ସହଜ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ପ୍ରଚଳିତ ମାନଦଣ୍ଡରୁ ଯେତେ ବେଶୀ ବହିର୍ଭୂତ, ତାହା ସେତିକି ନୂତନ ଓ ସୂଚନାବହୁଳ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କରାଯାଇପାରେ । ଚାକିରି ପାଇଁ ଆସିଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରାର୍ଥୀ ସାକ୍ଷାତକାର ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ଓ ଭଦ୍ର ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଏହା ଏକ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ମାନଦଣ୍ଡ । ମାତ୍ର କୌଣସି ଏକ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଅମାର୍ଜିତ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇଲେ ତାହା ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବେଶ୍ କିଛି ସୂଚନା ଦେଉଛି ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ମାନଦଣ୍ଡ-ବହିର୍ଭୂତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପ୍ରକଟ କରିଛି ବୋଲି ମନେକରାଯାଏ । ଏହା ସହଜରେ ମନେରହେ । ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସୂଚନାବହୁଳ । ଏହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓ ସୂଚନାବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ, ବେଶୀ ମନେରଖେ ଏବଂ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା-ପ୍ରବଣତା କ୍ଷେତ୍ରରେ କେଉଁ କାରଣଟି ଅଧିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ, ତାହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର କରାଯାଇନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମାଜ-ସଂସ୍କୃତିରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଆମର ସମାଜୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏହି ପ୍ରବଣତାକୁ କିପରି ସଂକୁଚିତ କରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସାରିତ କରେ, ତାହା ଏବେ ବିଶେଷଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଉଛି ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ରସାୟନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ । ଆମର ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଯେତେ ବେଶୀ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଘଟେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁସଂଯୋଗ ସେତେ ବେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ଭାବନାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ରସାୟନର ପୁନଃପୁନଃ ଅଭ୍ୟାସ । ନ୍ୟୁରୋପେପ୍‌ଟାଇଡ୍ ନାମକ ମସ୍ତିଷ୍କର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର ଉପଯୋଗ ବଳରେ ଆମର ଭାବନା ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଏହି ନ୍ୟୁରୋପେପ୍‌ଟାଇଡ୍‌ସ୍ (Neuropeptides) ଆମର ଭାବାବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ରୂପ ଦିଏ । ସୁତରାଂ ଭାବନାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅଂଶ ହେଉଛି ନ୍ୟୁରୋପେପ୍‌ଟାଇଡ୍‌ସ୍‌କୁ ବଦଳାଇବା ଏବଂ ତଦନୁସାରେ ନିଜର ଭାବାବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା । ଆମ ଭାବନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ରାସାୟନିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ରହିଛି ।

ଅପ୍ରୀତିକର ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଚିନ୍ତନ ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେବ । ଚାରୋଟି ସ୍ତରରେ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମ ସ୍ତର

ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳିତ (conditioned) / ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

↓

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତର

ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମକଥନର ପରିବର୍ତ୍ତନ

↓

ତୃତୀୟ ସ୍ତର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅଯୌକ୍ତିକ ବିଶ୍ୱାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ

↓

ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତର

ବିକୃତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ସମ୍ବନ୍ଧିତ (Conditioned) ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଆମର ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟରେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଆମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଯାଉଥିବା ଗାଡ଼ିର ଗତି ଖୁବ୍‌ବେଶୀ ଚଢ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ଆବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ କିମ୍ବା ଅତି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ଚଢ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା ମଂଚ ଉପରେ କିଛି କହିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ଅଥବା ନିଜର ମାଲିକଙ୍କ ସହିତ ଆକସ୍ମିକ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇଗଲେ ଶରୀର ଅଚାନକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଏ । ଏପରି ଭୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି ଅବାଂଛିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉଦ୍ୟମ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ କେତେକ ଅବାଂଛିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ମୂଳକାରଣ ହେଉଛି ଆକସ୍ମିକ ସଂଯୋଗ (Association) । ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ବାରମ୍ବାର ସଂଯୋଜିତ (Paired) ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନ୍ୟ ଜିନିଷଟି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବ । ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍‌ଙ୍କ ପରି ପ୍ରାଚୀନ ଦାର୍ଶନିକ ଏହାର ଆଭାସ ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ଜଣେ ରୁଷୀୟ ଶରୀରବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାର ପ୍ରାମାଣିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପସ୍ଥାପନ କଲେ ।

ଏହି ରୁଷୀୟ ଶରୀରବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ନାମ ପାଭଲଭ୍ (Pavlov) । ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଗୃହପାଳିତ କୁକୁର ଥିଲା । ତାଙ୍କ ଘରର ପୂଜାରୀ ଏହି କୁକୁରକୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦେଇଥାଏ । ଖାଇବା ସମୟରେ କୁକୁର ପାଟିରୁ ପ୍ରଚୁର ଲାଳ ବୋହିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ମାତ୍ର ପାଭଲଭ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ପୂଜାରୀର ପାଦଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ କୁକୁର ପାଟିରୁ ଲାଳ ବୋହୁଛି । ପାଦଶବ୍ଦ ସହିତ ଲାଳ ବୋହିବାର ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଅଥଚ ପୂଜାରୀର ପାଦଶବ୍ଦ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାର କ୍ରିୟାକଳାପ ଏକତ୍ର ଘଟୁଥିବାରୁ ପାଦଶବ୍ଦ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହେଉଛି । ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯାଇ ପାଭଲଭ୍ ଘଣ୍ଟି ବଜାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ । ଘଣ୍ଟିର ପରେ ପରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ । ଏପରି ସଂଯୋଗର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ପରେ କେବଳ ଘଣ୍ଟିଶବ୍ଦ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୁଣି କୁକୁରର ଲାଳ ବୋହିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ଘଣ୍ଟି ସହିତ ଲାଳବୋହିବାର କୌଣସି ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂପର୍କ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଂଯୋଗ ବା ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ (Conditioning) ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହେଲା ।

ଆମର ବହୁ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ଭାବାବେଗ ଏହି ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ ବା ସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ରୂପ ଦେଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାର କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତର ହୁଏତ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦେବାବେଳେ ଧଳାରଙ୍ଗର ଆପ୍ରୋନ୍ ପିନ୍ଧିଥାଆନ୍ତି । ଧଳା ରଙ୍ଗର ଆପ୍ରୋନ୍ ଓ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଏକ ଆକସ୍ମିକ ସଂଯୋଗ ପରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଧଳାପୋଷାକ ପରିହିତ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁଟି କାନ୍ଦେ । ଏପରିକି ଧଳା ଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିଥିବା ନିଜର ଜନନୀକୁ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଭୟରେ କାନ୍ଦିଥାଏ । ଧଳାବସ୍ତ୍ର ପ୍ରତି ଶିଶୁର ଏପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବା ସଂଯୋଗାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

ଆମର ଅଧିକାଂଶ ଭାବଗତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (Emotional Reaction) ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଟି ଆନନ୍ଦଦାୟକ କି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇପାରେ । ସମୟ କ୍ରମେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ତୀବ୍ରତା କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଉପର ଉଦାହରଣର ଧଳାଶାଢ଼ି ପିନ୍ଧିଥିବା ଜନନୀ ପ୍ରତି ଶିଶୁଟି ଭୟର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଥମେ ଦର୍ଶାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଜନନୀ ଶିଶୁଟିକୁ ବାରମ୍ବାର କୋଳେଇ ନେଇ ତା'ର ଭୟ ଦୂର କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ବିପରୀତ ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ (Deconditioning) କୁହାଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନର ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ସଂଯୋଗ (Conditioning) ମାଧ୍ୟମରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ତିରୋହିତ କରିବା ପାଇଁ ବିପରୀତ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ହେବ । ଭୟାତୁର ଶିଶୁଟିକୁ ମା' କୁହନ୍ତି 'ଦେଖ ! ମୋ ଶାଢ଼ିରେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ନାହିଁ ।' ଏହା କହି ସେ ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର କୋଳାଗ୍ରତ କରନ୍ତି । ମା'ର ଧଳାଶାଢ଼ି ସତ୍ତ୍ୱେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଉ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭବ ନ ଥିବାରୁ ଶିଶୁର ଭୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଯଥା: ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଭୟ) ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକାଧିକବାର ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ (ବେଶୀ ଉଚ୍ଚ ନୁହେଁ) ଅନୁଭବ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେଇ ଶୁଭେଚ୍ଛୁମାନେ ଆବେଗର ମାତ୍ରା କମାଇ ପାରିବେ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ମଧ୍ୟ କ୍ଳାନ୍ତିହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଳ୍ପ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ, ପରେ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ ଓ ପରେ ବେଶୀ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ କୌଣସି 'କ୍ଷତ ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ' ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ମୋଟ ଉପରେ ଯେପରି ସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଗଠିତ ହୋଇଛି, ବିପରୀତ ସଂଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରିବେ ।

ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ସହାୟତା ନ ନେଇ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱକୀୟ ଚେଷ୍ଟାରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ । ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାଟି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି (ଯଥା: ନିଜ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍ କରି ନିଜର ପ୍ରତିକୂଳ ମତାମତ ଜଣାଇବା), ସେହି ଅବସ୍ଥାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗ ଚିନ୍ତା କରି ନିଜକୁ କ୍ଳାନ୍ତିହୀନ (Relaxed) ମନେ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସାମନାରେ ଠିଆ ହେବାର କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି । ପରେ ପରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ନିଜର ବିରୋଧମତ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କରିପାରନ୍ତି । ମୂଳତଃ ଯେଉଁ ଉପାଦାନଟି ସବୁଠାରୁ କମ୍ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି, ସେହି ଉପାଦାନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ମାନସିକ ଚିତ୍ର ଗଠନ କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି କଲେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା ଦୁର୍ବଳ ହେବ ।

ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମକଥନର ପରିବର୍ତ୍ତନ:

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଏତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ଯେ ଏହା ଆମର ମନପ୍ରାଣକୁ କବଳିତ କରିବସେ । ଏହାର ଚାପରେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ।

ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ଦୂରେଇବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏଠାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ଅବଦମନ (Repression) କଥା କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ ଅବଦମନ ପରିଭାଷାଟିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ଆମର ଅପୂର୍ଣ୍ଣ କାମନାବାସନା ଓ ଅସାମାଜିକ ଭାବନାକୁ ଆମେ ମନର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶକୁ ଠେଲିଦେଉ । ଏସବୁ ଅବଦମିତ ହୋଇ ମନର ଅଚେତନ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଆବେଗ ମାଧ୍ୟମରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏହା ଉପରକୁ ଉଠିଆସେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ବା ଭାବନାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେଇ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ମନୋନିବେଶ କରିବାର ମାନସିକତା ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥା ଏବଂ ଏ ପନ୍ଥା ଦୃଢ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହାକୁ ଦୁଇଟି ପ୍ରଣାଳୀରେ ବ୍ୟାବହାରିକ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଆତ୍ମକଥନ (Self-Talk) । ଆମେ ନିଜକୁ ନିଜେ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେ କଥା କହିଥାଉ । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଭାବନା ହେଉଛି ନିଜ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା । ଆମର ଆତ୍ମକଥନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାରର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଆତ୍ମକଥନ ବ୍ୟବହାରକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ନିଜ କର୍ମସଂସ୍ଥାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଠକକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଆଶଙ୍କା କରିପାରନ୍ତି ଯେ ବୈଠକରେ ବହୁ ବିବାଦୀୟ ବିଷୟ ଆଲୋଚିତ ହେବ । ସୁତରାଂ କ୍ରୋଧାନ୍ୱିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ବୈଠକର ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ବୈଠକକୁ ଯିବାପୂର୍ବରୁ ଆତ୍ମକଥନର ସହାୟତା ନେଇ ପାରନ୍ତି । ସେ ନିଜକୁ ନିଜେ କହିବେ 'ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିବି । ଧୀର ମନରେ ମୋର ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବି ।' ଏପରି ଆତ୍ମକଥନର ପୁନରାବୃତ୍ତି ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହ୍ରାସ କରିବ । ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ କମାଇବ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ନକାରାତ୍ମକ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ଭାବନା (ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବନା) ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି 'ଚିନ୍ତନବନ୍ଧ' ପ୍ରଣାଳୀର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଧୀର ସ୍ୱରରେ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଉଚ୍ଚ ଓ ଦୃଢ଼ସ୍ୱରରେ କହିପାରନ୍ତି - 'ବନ୍ଦ କର' । ନିଜକୁ ନିଜେ ଏପରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବାର ଆତ୍ମକଥନ ଫଳବତୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଅମୂଳକ ବିଶ୍ୱାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ

କେତେକ ଘଟଣା ବିଶ୍ୱାସରୁ ଜନ୍ମନିଏ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ଅନୁକୂଳ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବାବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବିଶ୍ୱାସ ପୂରାପୂରି ଅମୂଳକ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଭାବିନେଇପାରେ ଯେ ସେ ଅପଦାର୍ଥ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମିଲେ ତାହାର ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିଲୟ ଘଟିଲେ ଅନ୍ୟସବୁ ଜଟିଳତା ନିଶ୍ଚୟ ପ୍ରବେଶ କରିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ଅମୂଳକ ବିଶ୍ୱାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବେ । ଅମୂଳକ ବିଶ୍ୱାସର ବିଳୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ତଥ୍ୟ ଓ ସୂଚନାର ସନ୍ଧାନ ନେବାକୁ ହେବ । ପରୀକ୍ଷାରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଦିନକୁ କେତେଘଣ୍ଟା ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଉଚ୍ଚତର ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କେତେଥର ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ? ପରୀକ୍ଷା ଦେବା ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସବୁ କେଉଁ ଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି, ତାହାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ଅନୁଶୀଳନ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଜଣକ ହୁଏତ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଅପଦାର୍ଥ ନୁହଁନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତରେ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ସେ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରିବେ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷତା ରହିଛି ।

ବିକୃତ ଭାବନାର ସଂଶୋଧନ

ଅମୂଳକ ବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ବିକୃତ ବିଶ୍ୱାସ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି ବିକୃତ ଭାବନାର ସଂଶୋଧନ ପୂର୍ବରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଚିହ୍ନଟ ପ୍ରଥମେ ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁ ବିକୃତ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସଚେତନ ହୋଇପାରିଲେ ସମସ୍ୟା ସୁଧୁରିଯିବ ।

କେତେକ ବିକୃତ ଭାବନା ହେଉଛି ଅତିରଞ୍ଜିତ ଚିନ୍ତନ । ବେଶ୍ କେତେକ ଲୋକ ଅବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ଘଟଣାସବୁକୁ ଅତିରଂଜିତ କରନ୍ତି । ଏପରି ଲୋକଟି ହୁଏତ କହିଥାଏ – "ମହେଶ ଦଶମିନିଟ୍ ବିଳମ୍ବରେ ଆସିଲା । ତା' ଦ୍ୱାରା କିଛି ହେବ ନାହିଁ ।" ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ହୁଏତ କହିଥାଏ "ସେ ଯାହାସବୁ କରୁଛି, ସବୁ କାମ ଅର୍ଥହୀନ" – କୌଣସି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର ନ ଥାଇ ମୂଲ୍ୟାୟନ ନ କରି ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକୃତ ଭାବନାର 'ସବୁ ଅଛି' କିମ୍ବା 'କିଛି ନାହିଁ'ର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ବିଶ୍ୱାସରେ 'ପୂରାପୂରି ସତ' କିମ୍ବା 'ପୂରାପୂରି ମିଛ' ଅଥଚ 'ସବୁବେଳେ' କିମ୍ବା 'କଦାପି ନୁହେଁ' ଅଥବା 'ପୂରା ଭଲ କିମ୍ବା ପୂରା ଖରାପ' ପରିଭାଷା ସବୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ ।

ଭାବନା ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ ହେଉଛି ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ ମନେ କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ ମନେକରିବା । କୌଣସି ଏକ ଉତ୍ସବ ବିଫଳ ହେଲେ ହୁଏତ ନିଜେ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେତେକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏ ଦୁଇଟି ଚିନ୍ତାଧାରା ଅମୂଳକ ଓ ଅବିଚାରିତ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଭାବନା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ସମାଧାନର ପ୍ରଥମ ମାର୍ଗ । ଏସବୁ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମାନସିକ ସୁଖଶାନ୍ତିକୁ ବ୍ୟାହତ କରୁଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ସଂଶୋଧନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ଅତୀତର କେତେକ ସଂଯୋଗ (ବା ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ) ଫଳରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଅନୁପଯୋଗୀ ଭାବଗତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଉପଯୋଗୀ ଆତ୍ମକଥନର ସହାୟତା ନେଇ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ । ପରିଶେଷରେ ସଚେତନ ଭାବରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଚିନ୍ତନପ୍ରଣାଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ । ପୁନଃ ପୁନଃ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସୁଚିନ୍ତିତ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ଚାପମୁକ୍ତ ଭାବନା ନିଶ୍ଚୟ ସମ୍ଭବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆହ୍ୱାନ ଓ ସମନ୍ୱୟ

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଜୀବନର ଗତି ପ୍ରଖର । ଲୋକମାନେ ମଧ ଏତେ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ମାନସିକ ଚାପ ଯେପରି ଜମାଟ ବାନ୍ଧୁଛି, ସେ ଦିଗରେ ସେମାନଙ୍କର ନଜର ନଥାଏ, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରି ଅନ୍ୟଟି ଆବୋରି ନିଅନ୍ତି । ଏପରି ଦୌଡ଼ିବା ମଝିରେ ମାନସିକ ଚାପର ପରିମାଣ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ନ ଥା'ନ୍ତି ।

ଆମର ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଉଦ୍ଦୀପନା (Stimulation) ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଖୁବ୍ କମ୍ ଉଦ୍ଦୀପନା ଅସ୍ୱସ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପୁଣି ମାତ୍ରାଧିକ ଉଦ୍ଦୀପନା ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉଦ୍ଦୀପନାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମାରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନସବୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ନୁହେଁ, କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ବେଶି ନୁହେଁ । ଏମାନେ କର୍ମପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ମଜ୍ଜି ରହନ୍ତି । ମିଂଜାସ ଭଲ ରହେ ।

ଉଦ୍ଦୀପନାର ଉପଯୋଗୀ ସ୍ତର (Optimal Stimulation) ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଉଦ୍ଦୀପନାର ମାତ୍ରା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଉଦ୍ଦୀପନାର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେଇ ଉଦ୍ଦୀପନାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଉଦ୍ଦୀପନାର ତୀବ୍ରତା ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇଥିଲେ କିଛି ପରିମାଣର କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଆହ୍ୱାନ ଏଡ଼ାଇ ଯିବାକୁ ହେବ । ମୋଟ' ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଆହ୍ୱାନସବୁର ଆକଳନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆକଳନ ପରେ କେତୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସର ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୀତିମତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ଅଭ୍ୟାସ

ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶରୀର ହେଉଛି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଆୟୁଧ । ସୁତରାଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଉଦ୍ଦୀପନାର ସ୍ୱଳ୍ପତା କିମ୍ବା ବହୁଳତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ରହି ଆମ ଶରୀର ସୂଚିତ କରୁଥିବା ଚାପ-ସଂକେତ ଆମେ ଦେଖି ନଥାଉ । କିନ୍ତୁ ସଚେତନ ଭାବରେ ଏ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମର ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଖୁବ୍ ପ୍ରଖର କି ? ଆମର ମାଂସପେଶୀ ସବୁରେ ଆମେ କଠିନତା ଅନୁଭବ କରୁଛୁ କି ? ଆମେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ କି ? ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଆହ୍ୱାନ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ବହୁ ପରିଶ୍ରମଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟଟିଏ ସମ୍ପନ୍ନ କଲା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସର ବିନୋଦନ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରି କେବଳ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଅବସର ବିନୋଦନ ଏକପ୍ରକାର ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର କାରଣ ହୁଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ଶରୀରର ପେଶୀ ସବୁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିବା ଅତିବେଶୀ କଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ପେଶୀ ସବୁ ଟାଣ ରହିଛନ୍ତି, ଏହା ଜାଣିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ଓ ହୁଗୁଳା କରିପାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଉପଦେଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରନ୍ତି । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡତଳ ଥିବା ବେକର ପାଖାପାଖି ପେଶୀସବୁ ଶିଥିଳ ହେଉ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ତା'ର ନିମ୍ନ ଅଂଶ ଏବଂ ପରେ ପରେ ପେଟ ପାଖର ପେଶୀସବୁ ହୁଗୁଳା ହେଉ ବୋଲି କହନ୍ତି । କ୍ରମଶଃ ବାହୁ ପାଖର ପେଶୀ ସବୁ ଶିଥିଳ ହେଉ, ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଚାଲନ୍ତି । କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥିବା ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅନୁଗତ ଭାବରେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସରଣ କରିଚାଲିବା ଫଳରେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ ।

ନିଜ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଉପାଦାନ ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ନିଜର ପରିବେଶକୁ ଚାହିଁ କାର୍ଯ୍ୟର କ୍ଷିପ୍ରତା (Pace) ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ୍ । କେଉଁ କ୍ଷିପ୍ରତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ଏବଂ କେଉଁ କ୍ଷିପ୍ରତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତିକୂଳ, ତାହା ସଠିକ ଭାବରେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭର

Digitized by srujanika@gmail.com

କରିବ । ତେବେ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆମକୁ ତରବରିଆ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ପୁଣି କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ତରବରିଆ ରୋଗ (Hurry Sickness) ମାରାତ୍ମକ । ତରବରିଆ ଭାବରେ କୌଣସି ମତେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ସେମାନେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୋଇଉଠିଛି । ଔଚିତ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ରହିବୁ ଏବଂ ଆଗ୍ରହର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶେଷ କରିବୁ, ଏପରି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ତରବରିଆ ମନୋଭାବ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ଷିପ୍ରତା ଯେପରି କ୍ଷତିକାରକ, କ୍ଷିପ୍ରତାର ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ସେପରି କ୍ଷତିକାରକ । ସକ୍ରିୟତା ସ୍ତରରୁ ହଠାତ୍ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ସ୍ତରକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ସ୍ତରରୁ ହଠାତ୍ ଉଚ୍ଚ ସକ୍ରିୟତା ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଗତି କରିବା କ୍ଷତିକାରକ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେବା ପରେ କେତେକ କ୍ଷତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କଲା ପରେ କିଛିନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ନିମଗ୍ନ ରଖୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଆୟୁ ଚାକିରି ପର ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଆୟୁ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ବୋଲି ଏଠାରେ କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ବରଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସହାୟକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷିପ୍ରତାର ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅହମିକାର ସଂଘର୍ଷ ଏଡ଼ାଇ ଯିବାକୁ ହେବ । ବହୁ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଅଯଥା ଯୁକ୍ତିତର୍କ କରନ୍ତି । ଯୁକ୍ତି କରିବାର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିବା ମନୋଭାବ ହେଉଛି ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ମୁଁ ନିଜକୁ ଠିକ୍ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିବି, ଏହି ଭାବନା ନେଇ ଲୋକ ଅଧିକ ଯୁକ୍ତି କରେ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସୁଖଶାନ୍ତିକୁ ବଳି ଦିଆଯାଏ । ଯୁକ୍ତି ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ, ତେବେ ଅନ୍ୟକୁ ମନାଇବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ସବୁବେଳେ ମୋତେ ଜିତିବାକୁ ହେବ, ଏପରି ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ଆପୋଷ ସମାଧାନ ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁ ସମୟରେ ଅଯଥା ବାଦବିସମ୍ବାଦକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ବିଜ୍ଞତାପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଚାପମୁକ୍ତ ଜୀବନର ସହାୟକ । ପ୍ରଥମେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଜୀବନରେ ଆମେ ଅଜସ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରୁ । ମାତ୍ର ସବୁ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମାନ ନୁହେଁ । କେତେକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଜୀବନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର ଖୁବ୍ ମାମୁଲି । ସୁତରାଂ ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସମାଧାନ ସମୟରେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଜୀବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କେତେକ ନିଷ୍ପତ୍ତି (ଯଥା : ବୃତ୍ତି, ବିବାହ, ପିଲାମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା) ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଜଟିଳ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ସମସ୍ୟାଟିକୁ ସଠିକ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ନିଜ ପାଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସମାଧାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳସବୁକୁ ବିଚାରକୁ ଆଣି ବିକଳ୍ପସବୁର ତାଲିକା କରାଯିବ । ପ୍ରତିଟି ବିକଳ୍ପ ସମାଧାନର ଲାଭକ୍ଷତି ଆକଳନ କଲା ପରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ବିକଳ୍ପଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ । ତୃତୀୟରେ କେବଳ ଚୟନ କରାଯାଉଥିବା ବିକଳ୍ପଟି ଗ୍ରହଣ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏହି ସମାଧାନଟି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କି କି କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ, ତାହାର ଏକ ପରିକଳ୍ପନା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବନର ଚଲାରାସ୍ତାରେ ଆହ୍ୱାନ ଏକାଧିକ । ସମାଧାନ ମଧ୍ୟ ଏକାଧିକ । ଆମର ସମ୍ବଳ କେବଳ ବାହ୍ୟିକ (ଧନସମ୍ପତ୍ତି, ବନ୍ଧୁବଳ, ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ) ନୁହେଁ, କେତେକ ବିଶେଷ ସମ୍ବଳ ହେଉଛି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସ୍ଥିରତା, ଦୃଢ଼ତା । ସୁତରାଂ ବାହ୍ୟିକ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମ୍ବଳସବୁର ବିଜ୍ଞ ମିଶ୍ରଣ ହିଁ ଆଶାନୁରୂପ ସଫଳତା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ତ୍ରିଭୁଜ

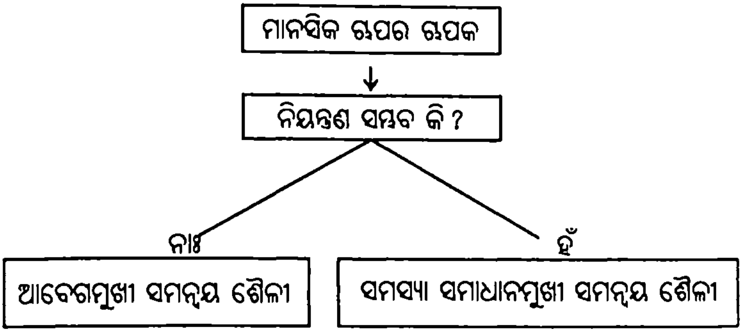
ପ୍ରତିଦିନ ଆମ୍ଭେମାନେ ଜୀବନରେ ବହୁ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ । ଅଧିକାଂଶ ଆହ୍ୱାନର ମୁକାବିଲା ଅବଶ୍ୟ କରିପାରୁ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଆମକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିପାରେ । ଏପରି ଆହ୍ୱାନକୁ ଆମେ ଚାପକ (Stressor) କହିଥାଉ । ଆମର ମନର ରାଡ଼ାରରେ ଚାପକଟିଏ ଦେଖାଦେବା ମାତ୍ରେ ଆମକୁ ଦୁଇଟି ରାସ୍ତା ଦେଖାଯାଏ । ହୁଏତ ଚାପକଟିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ତାହାର ମୁକାବିଲା କରିପାରୁ । ଏପରି ଶୈଳୀକୁ ଆବେଗକେନ୍ଦ୍ରିତ ସମନ୍ୱୟ କୁହାଯାଏ । ବୁଦ୍ଧିମାନଲୋକମାନେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି । ସମସ୍ୟା ବା ଆହ୍ୱାନଟି ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାର ପ୍ରତିବିଧାନ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ (Pro-active coping) କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ତ୍ରିଭୁଜର ତିନୋଟି ବାହୁ ହେଉଛି ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ, ଆବେଗ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ଏବଂ ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏ ଶୈଳୀଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରର ବିରୋଧୀ ନୁହଁନ୍ତି, ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ ।

ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ପନ୍ଥା ତୁଳନାରେ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ । ମାତ୍ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ଏବଂ ଆବେଗ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ? ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଧାର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ତର ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସିଧାସଳଖ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଏବଂ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇନଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆତଙ୍କବାଦୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅପହୃତ ହୋଇଥିବା ପଣବନ୍ଦୀମାନେ ସିଧାସଳଖ ମୁକାବିଲା କଲେ ପରିଣତି ନିଶ୍ଚୟ ଭୟାବହ ହେବ । ସୁତରାଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ୟାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆବେଗମୁଖୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣୀୟ । ସଂପର୍କଟିକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ମାଧମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ ।



ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ବିଶେଷ କାମ ଦିଏ । ଜୀବନରେ ବହୁ ସମସ୍ୟାକୁ ମୂଳରୁ 'ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ' ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଅସଂଗତ । ସମସ୍ୟାଟି ଉପୁଜିବା ମାତ୍ରେ ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ କ'ଣ ସବୁ ରାସ୍ତା ରହିଛି, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥାଟି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ସମସ୍ୟା -ସମାଧାନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ । ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେ ପରିମାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Control) ରହିଛି ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆକଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅବସ୍ଥାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ, ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଧାନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ତା'ର ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କିପରି ସଫଳ ରୂପ ଦିଏ ସେ ସଂପର୍କନେ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ବିଶେଷତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ସମୟରେ କିପରି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି, ତାହାର ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସକ୍ରିୟ ଓ ସମାଧାନମୁଖୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଗତି କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଲକ୍ଷଣ (ଯଥା: ଏନ.କେ. ସେଲ୍ ବା N.K. Cell) ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ମନୋଭାବ ସୂଚଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଛି । ରକ୍ତରେ ଏନ.କେ. ସେଲ୍‌ର କ୍ରିୟାକଳାପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

କେତେକ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ଅଳ୍ପକିଛି ଅଳ୍ପମିଆଦୀ ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କଲେ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସଫଳତା ଦିଏ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ କଲେଜ ଛାତ୍ର ତାଙ୍କର ପ୍ରଫେସରଙ୍କ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପଦ୍ଧତି ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ସେ ପ୍ରଫେସରଙ୍କୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ପଚାରିବା କିମ୍ବା ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ କରିପାରନ୍ତି । ତଥାପି ସମାଧାନମୁଖୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ । ଏହା ନ କରି ସେ ଏଡ଼ାଇଗଲେ ଦୀର୍ଘଦିନ ପରେ ଏହା ବିରାଟ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଜଣଙ୍କୁ କାବୁ କରିବ । ସୁତରାଂ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାଧାନମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଆରମ୍ଭରୁ କିଛି ଅପ୍ରୀତିକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୃହତ୍ତର ସ୍ୱାର୍ଥଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଙ୍ଗଳଜନକ ।

ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା ସମାଧାନର ବାଟ କିଛି ଦିଶୁ ଥିଲେ ଆବେଗ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ସମନ୍ୱୟ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆବେଗମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ:

ସମାଧାନରେ ମାର୍ଗ ନ ଥିଲେ ସମସ୍ୟା ସହିତ ସହାବସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପରିବାରରେ ପ୍ରିୟଜନର ମୃତ୍ୟୁ ଏ ଧରଣର ପରିସ୍ଥିତି । ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଏ ପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥା । ଏସବୁ ସମସ୍ୟାର ବିଶେଷ ସମାଧାନ ନାହିଁ । କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆମେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମ୍ଭ ଓ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ - ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ଆବେଗମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ବହୁବିଧ ରୂପ ରହିଛି । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଯାହା ଘଟିଯାଇଛି, ତାହା ସହି ରହିବାକୁ ହେବ । ଅବସ୍ଥା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରି କ୍ଳାନ୍ତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।

ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ 'ଆଶା' ବିଶେଷ ସହାୟକ । ଅବସ୍ଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ବଦଳିଯାଉଛି ଏବଂ ଆଗକୁ ଅଧିକ ଭଲ ହେବ - ଏପରି ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଆମର ଭାବାବେଗକୁ ଭଲ ସ୍ତରରେ ରଖିଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ଆଗକୁ ଚାହିଁବାର ମାନସିକତା ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ହୁଏ । 'ଅତୀତର ଖରାପ ଘଟଣାସବୁ ବିତିଯାଇଛି ଏବଂ ଆଜିର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯିବ" - ଏପରି ଏକ ବିଶ୍ୱାସ ଆବେଗମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟକୁ ଦୃଢ଼ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଘଟଣାଟିର ନୂତନ ଅର୍ଥ, ନୂତନ ଦିଗ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ଏପରି ନୂତନ ଅର୍ଥ ଦେବା ଫଳରେ ଘଟଣାଟିର ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ଦିଗଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ ।

ଆବେଗମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟର ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳ ହେଉଛି ମନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତନକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ପରିଚାଳନା କରିବା । ଏହା ଅପ୍ରୀତିକର ଭାବନାର ଅବଦମନ (Repression) ନୁହେଁ । ଅବଦମନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅପ୍ରୀତିକର ଭାବନାକୁ ଜୋର୍‌ଜବରଦସ୍ତ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଚାପି ଦିଆଯାଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏପରି ଅବଦମିତ ଭାବନା ଅଚେତନ ମନର ସାମଗ୍ରୀ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅବଦମିତ ଭାବନା ସବୁ ନକାରାତ୍ମକ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବାର କୌଶଳ କେତେକ ସମୟରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଚାପି ହୋଇ ରହିଥିବା ଆବେଗ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖୀ ହୁଏ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରେ । ଏହାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରେ । ଏପରି ପରିପ୍ରକାଶ ନିଜର ସାଂଗସାଥୀଙ୍କ ପାଖରେ କିମ୍ବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କିତ ଦଳ ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଖରେ କିମ୍ବା ବିଶେଷଜ୍ଞ ପାଖରେ ହୋଇପାରେ ।

ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସମସ୍ୟାଟିକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଗୁପ୍ତ ରଖିବାର ମାନସିକତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଭାବାବେଗ ଆମ ଶରୀରରେ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ଷରଣ କରାଏ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ କ୍ଷରିତ କରୁଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରେ । ଏପରି ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ନିଜ ଶରୀରର ଦୁଃଖଯନ୍ତ୍ରଣା ସହି ମନର ଦୁଃଖଦ ଗୋପନ କଥା ଅନ୍ୟକୁ କହିନଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟକୁ କଷ୍ଟଦେବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ନିରବ ରହନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ସାମାଜିକ ବଳୟ (ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଶୁଭେଚ୍ଛୁ) ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ମାନସିକ ଚାପ ହାଲୁକା କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ନିଜର ମନର ବେଦନା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମନର ବେଦନା କେବଳ ଅନ୍ୟପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଯେ ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି ସେ କଥା ନୁହେଁ । ନିଜ ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ରହିଛି । ପେନେବେକର୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଗବେଷଣା କରି ଏପରି ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର (Self Disslosure) ଉପଯୋଗିତା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ନିଜେ ଏକାନ୍ତ ଭାବରେ ନିଜର କଥା(Journaling) ଲେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବହୁ ପରିମାଣରେ ଋପର ବିଳୟ ଘଟାଇଥାଏ । ଏପରି ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେ ଋରୋଟି ମୂଲ୍ୟବାନ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ଏପରି ଲେଖିବା ସମୟରେ କେବଳ ଦୁଃଖଦ ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ଲେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଗଭୀର ଭାବାବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଘଟଣାଟି ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲେଖିବେ ଏବଂ ନିଜର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ଏହା ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଲେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ଯଥେଷ୍ଟ । ଲେଖିବା ସମୟରେ ବନାନ ଓ ଭାଷାଗତ ଶୁଦ୍ଧତା ଦିଗରେ ଅତି ସଚେତନ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ନୂଆ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ତୃତୀୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହା ଲେଖିଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ପଢ଼ି ଅନ୍ୟପାଖରେ ଶୁଣାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଲେଖିବାର ଉପକାରତା ଶୁଣାଇବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । ବରଂ ଅନ୍ୟକୁ ଶୁଣାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଚତୁର୍ଥତଃ ନିଜ ଜୀବନରେ ଗଭୀର ଅନୁଭୂତି ଲେଖିବା ସମୟରେ ହୁଏତ ମିଜାଜ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛି । ଏପରି ପ୍ରଭାବ କିଛି ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଦିନ ରହିପାରେ । ମାତ୍ର ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଋଲିଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରେ । ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ଭଲ ହୁଏ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଘଟେ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ସମନ୍ୱୟରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବାରେ ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବେଗମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ବେଶୀ ଉପଯୋଗୀ । ମାତ୍ର ସାମଗ୍ରିକ ବା ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପର ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ (Proactive Coping) ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟର ଏକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ । କଲେଜର ଅଧକ୍ଷ ଛାତ୍ରାବାସରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଲା ପରେ ତାହାର ବିହିତ ସମାଧାନ କରନ୍ତି । ଏହା ସମସ୍ୟା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା । ମାତ୍ର ସମସ୍ୟାଟି ଅଂକୁରିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧକ୍ଷ ଛାତ୍ରାବାସକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାସବୁର ତନଖି କରିପାରନ୍ତି । ଛାତ୍ରମାନେ କିପରି ରହୁଛନ୍ତି, କେଉଁ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି ଏବଂ କିପରି ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି, ତାହାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବାର ଶୈଳୀ ହେଉଛି ଅଗ୍ରମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା । ଏପରି ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା (ଯେଉଁଠାରେ ସମ୍ଭବ) ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖ ସହିତ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଗଭୀରଭାବେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ପ୍ରୀତିପଦ ସମ୍ପର୍କକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସମ୍ପର୍କର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖକୁ ଯେପରି ବୃଦ୍ଧି କରେ, ନିଃସଙ୍ଗତା ଓ ସମ୍ପର୍କହୀନତା ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସେପରି ବିପନ୍ନ କରେ । ମୃତ୍ୟୁଶଯ୍ୟାରେ ରହିଥିବା ଲୋକମାନେ କ'ଣ କାମନା କରନ୍ତି ବୋଲି ପଚରାଗଲେ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସଂସର୍ଗର କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାନ୍ତି । ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସମ୍ପର୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଅନେକ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ସମ୍ପର୍କଶୀଳତା ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାଗତ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମଣିଷ ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ନିର୍ଭରଶୀଳ ରହିଥାଏ । ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବିଳମ୍ବରେ ଆସିଥାଏ । ଜନ୍ମ ପରେ ମା' ଉପରେ ବେଶୀ ଦିନ ନିର୍ଭର କରେ । ସୁତରାଂ ବିବର୍ତ୍ତନ ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା ମାଧ୍ୟମରେ ସୁରକ୍ଷାର ସମ୍ଭବ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇ ରହିବାର ଉପାଦାନ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମସ୍ତିଷ୍କର ନିମ୍ନ ଅଂଶରେ ଥିବା ପିଟୁଇଟାରୀ (Pituitary) ଗ୍ଲାଣ୍ଡରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଅକ୍‌ସିଟୋସିନ୍ (Oxytocin) ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେବାର ପ୍ରବଣତା ବୃଦ୍ଧି କରେ । କେହି କେହି ଏହାକୁ କୋଳାକୋଳି ହରମୋନ୍ (Cuddle Hormone) କୁହନ୍ତି । ଏପରି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅସ୍ଥିରତା କମିଯାଏ । ଏକ ଶାନ୍ତ ଓ ସଂଯୋଗୀ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସ୍ପର୍ଶ, ଆଲିଙ୍ଗନ ଓ ଚୁମ୍ବନ ସମୟରେ ଅକ୍‌ସିଟୋମିନ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ କ୍ଷରିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ମା' ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ଏହି ହର୍‌ମୋନ ମଧ୍ୟ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କେବଳ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ, ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ପର୍କଶୀଳତାର ବହୁ ପ୍ରମାଣ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ରାତିରେ ଜର୍ମାନୀର ସେନାବାହିନୀ ଲଣ୍ଡନ୍ ଉପରେ ଅଧିକ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବାରୁ ବ୍ରିଟିଶ ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳକୁ ପଠାଇଦେଉଥିଲେ । ଜନ୍ ବଲ୍‌ବୀ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ରିଟିଶ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ଏପରି ଶିଶୁମାନେ ଜନନୀଠାରୁ ଅଲଗା ହେବା ସମୟରେ ବିଚିତ୍ର ଧରଣର ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣକୁ ଭିତ୍ତିକରି ସେ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ ଯେ ଜନ୍ମର ପରେ ପରେ କୌଣସି ଏକ ଯତ୍ନକାରୀ (ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା') ପ୍ରତି ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଦର୍ଶାଇବା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଖାଦ୍ୟ ଓ ବସ୍ତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକତା ପରି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଅନୁଭବ ପାଇବାର ଚାହିଦା ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ସମ୍ପର୍କଶୀଳତା ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ତଥ୍ୟର ପରିମାଣ ସେପରି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଯେଉଁସବୁ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ସମ୍ପର୍କର ରୂପରେଖ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ (ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଦାମ୍ପତ୍ୟ, ପ୍ରେମାତ୍ମକ) ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ପର୍କ ସାମୟିକ ଓ ମାମୁଲି ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ହେଉ କିମ୍ବା ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କ ହେଉ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ।

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ:

ଜୀବନରେ ଆମେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଉ । ରାସ୍ତାଘାଟରେ ଦେଖା, ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିହ୍ନାଜଣା, ପତ୍ରଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ ଓ କର୍ମସଂସ୍ଥାରେ ପରିଚୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଠିତ ହୁଏ । ସମ୍ପର୍କର ଆକୃତି ଓ ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅନୁଶୀଳ କରାଯାଇ ଏହାର ଛ'ଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୂଚନା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ନିବିଡ଼ତା ରହିଛି, ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ଜ୍ଞାନ ଅଧିକ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ । ତାଙ୍କର ରୁଚି, ଆଦର୍ଶ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର କେତେକ ଗୋପନୀୟ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ପରିଚିତି ରହିଥାଏ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ କିପରି ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାଧାରଣତଃ ନିଜକୁ ପରସ୍ପର ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ସମ୍ପର୍କର ଆଦିପର୍ବ । ଆମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ କିଛି କହିବା ପରେ ଶ୍ରୋତା ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ନିଜକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର କ୍ରିୟାକଳାପ ମାଧମରେ ସମ୍ପର୍କର ଗଭୀରତା ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପାରସ୍ପରିକ ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପର୍କର ଗଭୀରତା ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଆମେ ଭଲ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ନିଜକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରୁ । ଯେଉଁମାନେ ଆମ ପାଖରେ ନିଜର କଥା ଖୋଲାଖୋଲି କହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଭଲ ପାଉ । ପୁଣି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆମେ ନିଜର କଥା କହିସାରିଛୁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ କ୍ରମଶଃ ଅଧିକ ଭଲପାଉ ।

ସମ୍ପର୍କର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବିଶେଷ ଗଭୀର ନଥାଏ । "ଆପଣ କିପରି ଅଛନ୍ତି ?" ଏବଂ " ମୁଁ ଭଲ ଅଛି" - ଏହିପରି ଅତି ସାଧାରଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ମାଧମରେ ସମ୍ପର୍କ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମାତ୍ର ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ନିବିଡ଼ ହେଲାବେଳକୁ ମୁଁ ମୋ ବିଷୟରେ ଯେତିକି ଜାଣିଛି, ମୋର ପ୍ରିୟଜନ ମୋ ବିଷୟରେ ପ୍ରାୟ ସେତିକି ଜାଣିଛି ବୋଲି ଦୁହିଁଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଅବଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ଼ ହେବା ପରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଜଣେ ନିଜର ଅନ୍ତରଂଗ କଥା କହିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ଅନୁରୂପ କଥା କହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଇପାରେ । କର୍ମସଂସ୍ଥାର ମାଲିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅପମାନିତ ହୋଇଥିବା କର୍ମଚାରୀ ହୁଏତ ନିଜ ମନର ଗ୍ଲାନି ହାଲୁକା କରିବା ପାଇଁ ପତ୍ନୀଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ବ୍ୟଥା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ପତ୍ନୀ ନିରବରେ ଶୁଣନ୍ତି । ହୁଏତ କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିର ଏକ ବୋର୍ଡ଼ ବିଚାର କରି ସ୍ୱାମୀ ନିଜ ମନର ବେଦନା ତାଙ୍କ ଉପରେ ବର୍ଷଣ କରିଯାଆନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପତ୍ନୀ ନିଜ ସଂପର୍କରେ କିଛି କହି ନଥାନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନର ଆଦିକାଳରେ ଦୁଇଜଣ ପରସ୍ପର ପାଖରେ ନିଜର ଆତ୍ମ-ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ରୂପ ନିଏ, ତାହା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ (Trust) । ଅନ୍ୟକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ କ୍ଷତି କରିବ ନାହିଁ, ଏପରି ଏକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା । ଆମେ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ନିଜ ଜୀବନର ଗୋପନୀୟ କଥା କହିବା ସମୟରେ ତା' ହାତରେ ଅସ୍ତ୍ର ଟେକି ଦେଉ । ସେ ଅସ୍ତ୍ରଟି ବ୍ୟବହାର କରି ଆମର କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅଥଚ ଆମେ ଭରସା ରଖୁ ଯେ ସେ ଅସ୍ତ୍ରଟି ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ନାହିଁ । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଥିବା ଲୋକପାଖରେ ହିଁ ଆମେ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରୁ ।

ଯତ୍ନଶୀଳତା (care) ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନ । ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଆମେ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରକଟ କରୁ । ମାମୁଲି ଓ ସାଧାରଣ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଲୋକଟିକୁ ଆମେ ହୁଏତ ପଚାରୁ – "ଆପଣ କେମିତି ଅଛନ୍ତି ?" ସେ ହୁଏତ କହନ୍ତି – 'ଭଲ ଅଛି'କିମ୍ବା 'ମନ୍ଦ ନୁହେଁ ।' କଥାବାର୍ତ୍ତା ଔପଚାରିକତା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରୁହେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମ ପ୍ରଶ୍ନରେ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକତା ଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ସେ କିପରି ଅଛନ୍ତି ଏବଂ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିବାରେ ଗଭୀର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ । ଆମର ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଯତ୍ନଶୀଳତା କେବଳ 'କଥାବାର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟରେ' ସୀମିତ ନ ରହି ବ୍ୟାବହାରିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଉପହାର ଦେଉ । ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଫୋନ୍‌ରେ ଭଲମନ୍ଦ ବୁଝିଥାଉ । ଏକାଠି ମିଳିମିଶି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ । ଉତ୍ସବ ସମୟରେ ଏକାଠି ହେବାର ଅଭୀପ୍ସା ରଖୁ । ସମ୍ପର୍କର ଗୁଣାତ୍ମକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ରହିଥାଏ ।

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ନିର୍ଭରଶୀଳତା । ସମ୍ପର୍କ-ଜଡ଼ିତ ଦୁଇଜଣ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଦୁଇବନ୍ଧୁ ଅଥବା ପତି-ପତ୍ନୀ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଗେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ ଅନ୍ୟର ମତାମତ ଓ ବିଚାର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମନେହୁଏ । ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟର ସୁସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଘରେ ଥିବା କମ୍ପ୍ୟୁଟରଟି ଖରାପ ହେଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଥାଉ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଥିବ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ମନେହୁଏ ।

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟତା (Mutuality) । ସମ୍ପର୍କ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଭୀର ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆମର ପରିଭାଷା ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହେବାକୁ ଲାଗେ । 'ମୁଁ' ବଦଳରେ 'ଆମେ' ଶବ୍ଦଟି କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ଦଖଲ କରେ । ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଜୀବନ କ୍ରମଶଃ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଫଳରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । 'ମୋର ରୁଚି', ବଦଳରେ 'ଆମର ରୁଚି,' ମୋର ପଇସାପତ୍ର ବଦଳରେ 'ଆମର ପଇସାପତ୍ର' ଭଳି ପରିଭାଷା କଥୋପକଥନରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ପାରସ୍ପରିକ ଦୂରତ୍ୱ କମିଯାଇ ସାମୀପ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଷଷ୍ଠ ଓ ସର୍ବଶେଷ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା । ଏ ସମ୍ପର୍କ କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ୍ୟ ଏ ସମ୍ପର୍କ ଅତୁଟ ରହିବ - ଏପରି ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧତା ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ସୂଚକ । ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କିଛି ତ୍ୟାଗ କରିବାର ମାନସିକତା ରହିଥାଏ । ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେପରି ମଙ୍ଗଳ ହୁଏ, ସେ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ସ୍ପୃହା ଥାଏ । ସକଳ ବାଧା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସତ୍ତ୍ୱେ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ହିଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତାର ନିଦର୍ଶନ ।

ସଂପ୍ରୀତିର ବହୁବିଧ ରୂପ:

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ଛ'ଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ହେଉଛି ପରିପ୍ରକାଶର ବିବିଧତା । ସଂପ୍ରୀତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟରେ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶର ରୂପରେଖକୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସମ୍ପର୍କ ବିନିମୟ (Exchange) ପ୍ରେରିତ କିମ୍ବା ବିନିମୟ-ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ସମ୍ପର୍କରେ ଦାନ ପ୍ରତିଦାନର ବିଚାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଔପଚାରିକ ସଂପର୍କର ଏପରି ବିନିମୟର ବିଚାର ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରିବା ସମୟରେ ସେ କେତେ ଦେଉଛି ଏବଂ କେତେ ପାଉଛି, ତାହାର ବିଚାର କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ବିନିମୟ କରାଯାଉଥିବା ସମ୍ବଳ ଭୌତିକ (ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଜିନିଷପତ୍ର) ନ ହୋଇ ମାନସିକ ଓ ଭାବଗତ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଦେବା ନେବାରେ ହିସାବ ସମ୍ପର୍କକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ । ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ପାଇବାର ଅନୁଭବ ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଅନ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଦେବାର ଅନୁଭବ ଥିଲେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କୃତଜ୍ଞ ରହନ୍ତୁ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଜନ୍ମେ । ମାତ୍ର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଦେଇ, ଅଳ୍ପ ପାଇବାର ଅନୁଭୂତି ବିନିମୟ ସମନ୍ୱୟକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କଲେ ସମ୍ପର୍କ ତୁଟିଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ପର୍କରେ ବିନିମୟର ଭାବନା ତୀବ୍ର ନଥାଏ । ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ, ପତିପତ୍ନୀ, ପ୍ରେମିକ-ପ୍ରେମିକା ଏବଂ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ବିନିମୟ ବା ଦାନପ୍ରତିଦାନର ଭାବନା ତୀବ୍ର ନଥାଏ । ଜଣେ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପାଇଁ କିଛି କରିବାମାତ୍ରେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଯେ ପ୍ରତି ବଦଳରେ କିଛି କରିବା ତୁରନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ଏପରି ବାଧ୍ୟବାଧକତା ନଥାଏ । ବରଂ ଏପରି ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ବିନିମୟ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ସମ୍ପର୍କକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ଔପଚାରିକ କରି ନିବିଡ଼ତା କମାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସୂତ୍ରରେ ସମ୍ପର୍କରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପର ପାଇଁ କିଛିନା କିଛି କରନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ଚାହିଦା (Needs) ବା ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ରହନ୍ତି ଏବଂ ସମୟ ଓ ସୁଯୋଗ ଦେଖି ଋଣ ପରିଶୋଧ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଦାନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦାନର ବିଧି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସୃତ ହୋଇନଥାଏ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କଲେ ବିନିମୟଯୁକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ବିନିମୟ-ମୁକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ପୂରାପୂରି ଅଲଗା ନୁହେଁ । ପ୍ରତି ସଂପର୍କରେ କିଛିମାତ୍ରାରେ ବିନିମୟତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାର ମାନସିକତା ରହିଥାଏ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ପର୍କର ବିକାଶ କାଳରେ ଏହା ପ୍ରଥମେ ବିନିମୟଯୁକ୍ତ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ବିନିମୟମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ସମ୍ପର୍କର ରୂପରେଖ ପ୍ରସଂଗରେ ଅନ୍ୟତମ ବିଚାର ହେଉଛି ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ପ୍ରେମ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ପ୍ରେମିକା-ପ୍ରେମିକ ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ସାଦୃଶ୍ୟ ରହିଛି । ଆମେ ଆମର ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଭଲପାଉ ଏବଂ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଙ୍ଗୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭଲପାଉ । ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଙ୍ଗୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କର କଥା କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଲେ ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର କଥା କହିଥାନ୍ତି । ସଂପ୍ରୀତି (Love) ଏକ ବହୁ ଅର୍ଥ ସୂଚକ ପରିଭାଷା । ଏ ପରିଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଯୌନକାମନାଜନିତ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧାଜଡ଼ିତ ସମ୍ପର୍କ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଜାପାନ, ହଙ୍ଗ୍‌କଙ୍ଗ୍, ଇଟାଲୀ ଓ ବ୍ରିଟିଶ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ସୂଚକସବୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୈଷମ୍ୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି । ପ୍ରତି ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ସେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା । ଦରକାର ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା, ସମାନାଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏବଂ ବନ୍ଧୁ ବା ବାନ୍ଧବୀମାନଙ୍କର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର କାମ କରିଦେବା, ଏହି ସହଯୋଗୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ସୂଚକ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବା ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ନିଦର୍ଶନ । ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଗୋପନୀୟ କଥାକୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ପ୍ରକାଶ ନ କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ସମାଲୋଚନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଗୋପନୀୟ କଥା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ମାନସିକତା ଏ ସଂପର୍କର ସୂଚକ । ଥଟ୍ଟା, ପରିହାସ, ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ଏବଂ ସଫଳତାର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦ ବାଣ୍ଟିବାର ପ୍ରବଣତା ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ତୃତୀୟ ସୂଚକ । ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଓ ସହନଶୀଳତା ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଚତୁର୍ଥ ସୂଚକ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଈର୍ଷାନ୍ୱିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ଜଣେ ଅନ୍ୟକୁ ବିରକ୍ତ କରି ନଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଦୋଷଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଇବା ଏ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଂପ୍ରୀତିରେ ଭାବାବେଗ ଅଧିକ ଜଟିଳ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ତୁଳନାରେ ଏଠାରେ ଅଧିକ ଦାବି, ଅଧିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରହିଥାଏ । ଆମର ସଂଗୀତ, ସାହିତ୍ୟ, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଓ ଲୋକକଥାରେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ପ୍ରୀତିର ଚିତ୍ର ଏତେ ବେଶୀ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଯେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀ ଏହାର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ଯାଇ ବିଫଳତା ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଖ୍ୟାତ୍ ସମ୍ପର୍କ-ଗବେଷକ ବର୍‌ସେଡ୍ କୁହନ୍ତି ଯେ କେବଳ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ପରିଭାଷାଟି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବାଦ ଦେଇ ଅନ୍ୟସବୁ ଉପାଦାନ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହେବନାହିଁ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏତେ ବେଶୀ ଜଟିଳତା ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ ।

ବନ୍ଧୁତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ସଂଗୀତ, ନାଟକ ଓ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ପ୍ରୀତିକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ କଳାତ୍ମକ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଆନୁଗତ୍ୟ, ବିଶ୍ୱାସବଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅନ୍ତରଂଗତାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖାଯାଏ, ବନ୍ଧୁତ୍ୱରେ ସେହି ପରିମାଣର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନ ଥାଏ । ଆପଣ ଜଣଙ୍କର ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୋଇପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟ ବନ୍ଧୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ସଂଗରେ ନେଇ ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ହୋଟେଲକୁ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ପାଇଁ ଯାଇଛନ୍ତି ଶୁଣିବା ପରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ । ମାତ୍ର ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଙ୍ଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଘଟଣା ଯେଉଁ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଏବଂ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ପ୍ରୀତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେଉଛି ଭାବବତ ପ୍ରତ୍ୟାଶା । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ତୁଳନାରେ ବୈବାହିକ ଓ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଅଧିକ । ପୁଣି ଅତୀତ ତୁଳନାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଶୀ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରାଯାଉଛି । ଅତୀତରେ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, ପାରିବାରିକ ସଂଯୋଗ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷୟସବୁକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗଠିତ ହେଉଥିଲା । ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସଂପର୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରି ଏହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ ବୈବାହିକ ଜୀବନର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଶା କରନ୍ତି । ଯୌନକାମନାରେ ପରିତୃପ୍ତି ଏବଂ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରନ୍ତି । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଏପରି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ପରିପୂରଣ ବେଶ୍ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରୀତି ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ଓ ରୂପ ନେଇ ଆସିଥାଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କାମନାସିକ୍ତ ବା ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ପ୍ରୀତିକୁ ସଖ୍ୟଦୀପ୍ତ ସଂପ୍ରୀତିଠାରୁ (Comparionate Love) ପୃଥକ୍ ବିଚାର କରନ୍ତି । କାମନାସିକ୍ତ (Passionate Love) ପ୍ରୀତିରେ ଯୌନ ଆକର୍ଷଣ, ଏକାତ୍ମକତା ଏବଂ ପ୍ରେମାସ୍ପଦ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ପୁଣି ପ୍ରେମିକ ବା ପ୍ରେମିକାର ଗୁଣାବଳୀକୁ ଆଦର୍ଶ ମନେକରିବା ଓ ଭୌତିକ ସାମୀପ୍ୟ କାମନା କରିବା, ରୋମାଞ୍ଚ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିବଦଳରେ ପ୍ରେମାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଆଶା କରିବା କାମନାସିକ୍ତ ସଂପ୍ରୀତିର ସୂଚକ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସଖ୍ୟଦୀପ୍ତ ସଂପ୍ରୀତି ଏକ ପ୍ରକାର ଗଭୀର ବନ୍ଧୁତ୍ୱ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଶାନ୍ତଭାବ ରହିଥାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନର ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ପରେ ପତି-ପତ୍ନୀ ଏପରି ପ୍ରୀତିର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଯୌନ ଆକର୍ଷଣ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅପେକ୍ଷା ଭାବଗତ ସାମୀପ୍ୟ ବେଶୀ ଥାଏ । ଜୀବନଯାତ୍ରାର ସୁଦୀର୍ଘ ପଥରେ ଦୁହେଁ ପରସ୍ପରର ଖୁବ୍ ନିକଟ, ଖୁବ୍ ସହାୟକ ଏବଂ ଅନନ୍ୟ ବନ୍ଧୁ ବୋଲି ବିଶେଷ ଅନୁଭବ ହୁଏ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣବର୍ଗ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସଂପ୍ରୀତିର ବିବିଧତା ଦର୍ଶାଇବାକୁ ପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ (Trinamular Theory of Love) ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତଥ୍ୟ :

ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣବର୍ଗ ଯେଉଁ ପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତଥ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ସଂପ୍ରୀତିର ତିନୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ସେ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା, ପିପାସା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ।

ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣା, ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା, ପରସ୍ପର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଭାବ-ବିନିମୟରୁ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ପରିପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଭେଚ୍ଛାର ବିନିମୟ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ପ୍ରତିଫଳନ । ପିପାସାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତୀବ୍ର ଆବେଗ । ଏହା ତୀବ୍ର ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା । ଯୌନ କାମନା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମେତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଗଠିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିବାର ସଚେତନଶୀଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଆନୁଗତ୍ୟ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅତୁଟ ରଖିବାର ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ହେଉଛି ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ।

ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣବର୍ଗଙ୍କ ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସଂପ୍ରୀତିକୁ ପୃଥକ କରିବା ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂପ୍ରୀତିର ତିନିବାହୁ ମଧ୍ୟରୁ ପିପାସା ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ବାହୁ ଦୁଇଟି ଅଧିକ ବହଳ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ନାହିଁ, ସେ କଥା କୁହାଯାଉନାହିଁ । ମାତ୍ର ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରେମିକ-ପ୍ରେମିକା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ଆକର୍ଷଣୀଶୀଳତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସେମାନେ ପରସ୍ପର ପାଖରେ ମୁକ୍ତଭାବରେ ନିଜର ଗୋପନୀୟ କଥା କୁହନ୍ତି । ମନଖୋଲି ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ବହୁ ସମୟଧରି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଦେହର କାମନା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସଖ୍ୟଦୀପ୍ତ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରୀତି ତ୍ରିଭୁଜର ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ବାହୁ ବଳିଷ୍ଠ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା । ବିବାହର ବେଶ୍ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଦେହଜ କାମନା ଶିଥିଳ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସମ୍ପର୍କକୁ ନିବିଡ଼ତର କରିବାର ସଂକଳ୍ପ ବଢ଼େ । ସମ୍ପର୍କ କିପରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବ ଏବଂ ସଫଳ ରୂପରେଖ ନେବ, ସେ ଦିଗରେ ସେମାନେ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏକପାଖିଆ ପ୍ରେମ କେବଳ ପିପାସା-କେନ୍ଦ୍ରିତ । ଏଥିରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା କିମ୍ବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ନଥାଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କର ସହମତି ନଥିବାରୁ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ନଥାଏ । ସୁତରାଂ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା କିମ୍ବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ନଥାଏ ।

ସଂପ୍ରୀତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପରେଖ ହେଉଛି ବୋକା ପ୍ରୀତି (Fatuous Love) । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ନଥାଏ, ମାତ୍ର ପିପାସା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ । ପରିଚିତ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ହଠାତ୍ ଆକର୍ଷଣଶୀଳତା ଜନ୍ମି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମ୍ପର୍କ ରୂପ ନିଏ । ସାକ୍ଷାତ୍ କଥୋପକଥନର ସୁଯୋଗ ନଥିବାରୁ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇନଥାଏ । ମାତ୍ର କାମନାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜନ୍ମିପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା କେବଳ ପିପାସା-କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇନଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପିପାସା ନଥାଇ କେବଳ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ (ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା) ଭିତ୍ତି କରି ମଧ୍ୟ ସଂପର୍କ ରୂପ ନେଇପାରେ । ଏହାକୁ ଶୂନ୍ୟ ପ୍ରୀତି (Empty Love) କହନ୍ତି । ବ୍ୟାବସାୟିକ ଲାଭର ଆଶା ରଖି ଏପରି ସଂପର୍କ ଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପିପାସା ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ନଥିବାରୁ ଏହା ନିଷ୍ପ୍ରାଣ ହୋଇଥାଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୀତିରେ (Consumate Love) ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା, ପିପାସା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ପରି ପ୍ରୀତି ତ୍ରିଭୁଜର ତିନୋଟି ବାହୁ ବଳିଷ୍ଠ ରହିଥାଏ । ସମସ୍ତେ ହୁଏତ ଏପରି ପ୍ରୀତି ଆଶା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏପରି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅଧିକାର ହେବା ଖୁବ୍ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣବର୍ଗଙ୍କ ସଂପ୍ରୀତିର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତଥ୍ୟ ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଡ଼ଧରଣର ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ବହୁ ପ୍ରକାରର ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କକୁ ଏହି ପରିଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝିବା ସହଜ ହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଆଦର୍ଶ, ପ୍ରେମିକ ବା ପ୍ରେମିକାଙ୍କର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ବନ୍ଧୁତ୍ୱରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର; କିନ୍ତୁ ପିପାସାର ମାତ୍ରା କମ୍ । ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ । ତିନୋଟି ଉପାଦାନର ମାତ୍ରାର ଅଳ୍ପବେଶୀ ପରିମାଣର ସମାହାରକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସଂପର୍କ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କର ସଫଳତା

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଆଜିକାଲି ବହୁ ଆଲୋଚ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ରୂପେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି, ତାହା ହେଉଛି ବୈବାହିକ ଜୀବନର ସଫଳତା । ବିବାହିତ ଜୀବନର ସଫଳତା ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଗଭୀର ଭାବେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ; ବୈବାହିକ ଜୀବନର ବିଫଳତା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରେ ।

ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କର ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କର ଚିତ୍ର ବିଶେଷ ଭଲ ନୁହେଁ । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦର ମାତ୍ରା ହେଉଛି ପଚାଶ ପ୍ରତିଶତ । ବିବାହର ପାଞ୍ଚବର୍ଷରୁ ସାତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଘଟିଥାଏ । ବିବାହର ଦଶବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ବିଚ୍ଛେଦ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । କେବଳ ବିବାହର ପନ୍ଦର ବର୍ଷ ପରେ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦର ମାତ୍ରା ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଭାବରେ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ କାନାଡ଼ା, ହଲାଣ୍ଡ, ଇଂଲଣ୍ଡ ଓ ସ୍ୱଡ଼େନ୍ ପରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଭଳି ବିଚ୍ଛେଦର ମାତ୍ରା ଏତେ ବେଶୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ । ଅନେକ ହୁଏତ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ବିବାହ ନ କରି ଏକତ୍ର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବସବାସ କରୁଥିବା ଏବଂ ଯୌନ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାମଣାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଏପରି ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ (ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିବାହିତ ଜୀବନରେ) ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ସମ୍ଭବତଃ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତାର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଏବଂ ସଂଘର୍ଷକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବାର କମ୍ ଆନ୍ତରିକତା ଫଳରେ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜୁଛି ।

ଆମର ଭାରତବର୍ଷରେ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମସ୍ୟା ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ଉତ୍କଟତର ରୂପ ନେଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ସଂକେତକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ନୁହେଁ । ଭାରତୀୟ ଜୀବନରୁ ଭାବ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂର କରି ସମ୍ପର୍କ-ସମ୍ବଳକୁ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟଭରା କରିବାକୁ ହେଲେ ସଂପର୍କର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କର ବିଫଳତା ଅପେକ୍ଷା ସଫଳତାର ଅନୁଶୀଳନ ଅଧିକ ପ୍ରଣିଧାନର ବିଷୟ । ତେବେ ସଂକ୍ଷେପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ନାରୀପୁରୁଷ ନିର୍ବିଶେଷରେ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା, ସାମାଜିକ ବାଧାବନ୍ଧନର କ୍ରମଦୁର୍ବଳତା, ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆୟୋଜନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ଅବସ୍ଥା ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏକାଠି ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବାର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ହୁଗୁଳା କରିଛି । ସବୁ ଦେଶରେ ସବୁ ସମାଜରେ ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ।

ପ୍ରାୟ ପଚାଶ ବର୍ଷ ତଳେ ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଇଥିଲା- "ତୁମର ପ୍ରୀତି ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତୁମେ ବିବାହ କରିବ କି ?" ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରାୟ ଏକ-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପୁରୁଷ ହଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେଇଛନ୍ତି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକ ରୋମାଣ୍ଟିକ୍ ହେବାସ୍ଥଳେ ନାରୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଏବେ ପଚରାଗଲେ ଅଧିକାଂଶ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ 'ନାଁ' ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେବେ । ସଂପ୍ରୀତି ଯେ ବିବାହର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ତାହାର ଇଙ୍ଗିତ ମିଳିବ । ସଂପ୍ରୀତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତି, ସଂପ୍ରଦାୟ ଓ ଧର୍ମଅନୁଗତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିବାହର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ୩୭ଟି ଦେଶର ୧୦,୦୦୦ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଭାଷା, ଧର୍ମ ଓ ରାଜନୈତିକ ବିଶ୍ୱାସର ସଂଗତି ସମେତ ଅଠରଟି ଅବସ୍ଥାର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇ ବିବାହ ସଙ୍ଗୀ ନିର୍ବାଚନ ପାଇଁ କେଉଁଟିକୁ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଆଯିବ, ତାହା ପ୍ରଶ୍ନ କରାଗଲା । ପ୍ରାୟ ସବୁ ଦେଶର ଲୋକ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୀତିକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି - ସଫଳ ବୈବାହିକ ଜୀବନ କେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେତେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଥମତଃ ସଫଳ ବୈବାହିକ ଜୀବନରେ ଆଦର୍ଶବାଦ ଓ ବାସ୍ତବବାଦର ସମନ୍ୱୟ ରହିଛି । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବିବାହର କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଯୌନକାମନା କ୍ରମଶଃ ଶିଥିଳ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ପତି-ପତ୍ନୀ ପରସ୍ପରକୁ ନିଜଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଗୁଣଯୁକ୍ତ ମନେକରନ୍ତି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ମା'ର ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ଜନନୀ ଯେପରି ସନ୍ତାନର କମ୍ ଦୁର୍ଗୁଣ ନ ଦେଖି ଅଧିକ ସୁଗୁଣ ଦେଖେ, ବ୍ୟକ୍ତି ସେପରି ନିଜର ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କର ଦୁର୍ଗୁଣ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୁଗୁଣ ଦେଖେ । ବାସ୍ତବତାକୁ ପୂରାପୂରି ଜଳାଞ୍ଜଳି ନ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆଦର୍ଶ ଓ ବାସ୍ତବତା ମନୋଭାବର ସମାବେଶ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧୁର କରେ । ନିଜର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ସହିତ ପ୍ରିୟଜନ (ପତି ବା ପତ୍ନୀ) ପ୍ରତି ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସମ୍ପର୍କକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣବର୍ଗ ମଡ଼େଲ୍‌ର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ (ପିପାସା, ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା) ମଧ୍ୟରୁ ଯୌନପିପାସା କ୍ରମଶଃ ଶିଥିଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନକୁ ବଳବତ୍ତର କରିବାରେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯାଇପାରେ । ଗଭୀର ସଂପର୍କ ଥିବା ପତି-ପତ୍ନୀ ଉଦ୍ୟାନରେ ବସି ଗଳ୍ପ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଭୋଜନାଳୟରେ ପାଖାପାଖି ବସି ଗପ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟତ୍ର ସେମାନେ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି । ନିରବରେ ବସିଥିବା ସମୟରେ ହୁଏତ ସେମାନେ ଅଲଗା ଅଲଗା ବହି ଧରି ପଢ଼ିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ସାମ୍ନାସାମ୍ନି ବା ନିକଟରେ ବସି ବହିରେ ବୁଡ଼ିରହନ୍ତି । ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଏବଂ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତାର ଉପାଦାନ ଖୁବ୍ ବଳିଷ୍ଠ । ସୁତରାଂ ବୈବାହିକ ଜୀବନରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ମନୋବୃତ୍ତି ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳିତ ।

ତୃତୀୟତଃ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସଫଳ ବୈବାହିକ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଶୈଳୀର ଭୂମିକାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଶୈଳୀ ଅଙ୍କୁରିତ ଓ ବିକଶିତ ହୁଏ । ଶିଶୁର ମୁଖ୍ୟ ଯତ୍ନକାରୀ ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁର ଜନନୀ ପିଲାର ଚାହିଦାସବୁ ପ୍ରତି ଠିକ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ରୂପେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଥିଲେ ଶିଶୁ ମନରେ ଏକପ୍ରକାର ସୁରକ୍ଷାମୂଳକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଶୈଳୀ (Secure Attachment Style) ବିକଶିତ ହୁଏ । ଏପରି ଶିଶୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରେ ଏବଂ ପିତାମାତା (ବିଶେଷତଃ ମା') ପ୍ରତି ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଦର୍ଶାଏ । ପିତାମାତାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ମୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଭାବରେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜନନୀର ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଶିଶୁ ମା'ଠାରୁ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ନପାଇ ଦୂରେଇ ରହିବା ଓ ବିରକ୍ତିର ମନୋଭାବ ଦର୍ଶାଏ ।

ଏପରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉପଯୋଗୀ ସୁରକ୍ଷାସୂଚକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଶୈଳୀ ଜୀବନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନସବୁକୁ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ଏପରି ତରୁଣତରୁଣୀମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହିତ ଉପଯୋଗୀ ନିବିଡ଼ତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସମାଲୋଚକ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି ଯେ, ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ବହୁ ଘଟଣା ଦୁର୍ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କ-ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଅତୀତର ଉପଯୋଗୀ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଶୈଳୀରେ ନିଶ୍ଚିତତା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଆଶା କରିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ ।

ସଫଳତାର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସବୁର ସମାଧାନ କରିବାର ଶୈଳୀ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା । ଜୀବନ ପରିଚାଳନାରେ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟାଶା, ଅଲଗା ଅଲଗା ଅଭ୍ୟାସ, ପୃଥକ ଶିଶୁପାଳନ ଶୈଳୀ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ପତି-ପତ୍ନୀ କିପରି ସମାଧାନ କରୁଛନ୍ତି, ତାହାର ଶୈଳୀ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ 'ଭଲ'ର ଉପସ୍ଥିତି ଅପେକ୍ଷା 'ଖରାପ'ର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ପ୍ରୀତିର ଉପସ୍ଥିତି ଅପେକ୍ଷା ତିକ୍ତତାର ଅନୁପସ୍ଥିତି ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଏ ଦିଗରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ 'ଭଲ-ମନ୍ଦ'ର ପ୍ରଭାବ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପଦ୍ଧତିରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ସେ ପତି-ପତ୍ନୀଙ୍କ ସମ୍ମତିକ୍ରମେ ଏକପ୍ରକାର 'ପ୍ରୀତି-ଗବେଷଣାଗାର' (Love Lab.) ପରିବେଶ ଗଠନ କଲେ । ମତାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଘଟଣା ସବୁ ପତି-ପତ୍ନୀ କିପରି ସମାଧାନ କରନ୍ତି, ତାହାର ଗବେଷଣା କଲେ । ଭିଡ଼ିଓ କ୍ୟାମେରା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଗଲା । ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ଦେଖିଲେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଅଘଟଣ ଏକାଧିକ ଭଲ ଘଟଣାର ସୁପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ କରୁଛି । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଏକ ଗାଣିତିକ ଅନୁପାତର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କଲେ । ତାଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତିକ୍ତତାକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ (ପ୍ରଭାବହୀନ) କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ବଳିଷ୍ଠ ପ୍ରୀତିପଦ ଘଟଣା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗଟ୍‌ମ୍ୟାନ୍ ପୁନଶ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ ଯେ ଚାରୋଟି ଉପାଦାନ ତିକ୍ତତାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ନକାରାତ୍ମକ ସମାଲୋଚନା, ଯେସାକୁ ତେସା ମନୋବୃତ୍ତି, ମୁହଁ ନ ଖୋଲିବାର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଘୃଣାମନୋଭାବ । ସକାରାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରଶଂସାମୂଳକ ମନ୍ତବ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଟୁ ସମାଲୋଚନା ସୁସମ୍ପର୍କକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ । ସହନଶୀଳ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତେ 'ଯେସାକୁ ତେସା' ନୀତି କ୍ଷତିକାରକ । 'ମୁଁ ଏଥର ଦେଖିନେବି' - ଏହିପରି ଉକ୍ତି ପ୍ରୀତିପଦ ସମ୍ପର୍କ ନଷ୍ଟ କରେ । ରାଗ ଓ କ୍ରୋଧରେ କିଛି ନ କହି ପୂରାପୂରି ନିରବ ରହିଯିବା ଫଳରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ଫଳରେ ଏ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ । ଆଖି, ନାକରେ ଫୁଟିଉଠୁଥିବା ପ୍ରବଳ ଘୃଣା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟତମ ବନ୍ଧନ ।

ମୋଟ ଉପରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କରେ ଗୋଟିଏ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଆଦାନପ୍ରଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ସକାରାତ୍ମକ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା, ଆନ୍ତରିକତା ଏବଂ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରର ଅନୁପାତ ଖୁବ୍‌ବେଶୀ ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ । କେବଳ ଏସବୁର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗତ ତିକ୍ତତା ଦୂର କରି ସଫଳତାର ମାର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ।

ଏକ ଗୁଣ ଖରାପକୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚଗୁଣ ଭଲର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ବୋଲି କହିବା ଅନ୍ତରାଳରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପରାମର୍ଶ ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅତି ସାଧାରଣ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିଜର ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା, ସଂପ୍ରୀତି ଓ ସହୃଦୟତା ବହୁଥର ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ହାବଭାବ ଖୁବ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ହୁଏତ ଯୋଜନା କରି ଗୋଟିଏ ଖରାପ ବଦଳରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ନ ପାରେ । ମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବରେ ପତି ବା ପତ୍ନୀଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର ଯତ୍ନଶୀଳ ମନୋଭାବ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ମାନସିକତା ଏକ ବିଶେଷ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା ଗଢ଼ି ତୋଳେ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ସୁଖୀ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ପଞ୍ଚମ ଉପାଦାନଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ତାହାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମୂଳଧନ ସଂଗ୍ରହ ମାନସିକତା (Capitaliza-

Digitized by srujanika@gmail.com

tion) କହନ୍ତି । ଆମକୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ 'ଭଲ'ର ଅର୍ଥ ଖରାପର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ । ଭଲ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ଘଟଣାର ସମାବେଶ ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲ ସମ୍ପର୍କକୁ ଗଭୀରତର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପତି-ପତ୍ନୀ ବହୁଧରଣର ସକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ମୂଳଧନର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଚାଲନ୍ତି । ଏକାଠି ମିଳିମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରର ସୁଖଦୁଃଖର ଅଂଶୀଦାର ହେବା ଏବଂ ଉପହାର ଦେବା ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରକଟ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ମାନସିକତା ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୁଏ ।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଷଷ୍ଠ ଉପାଦାନଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ । ତାହା ହେଉଛି ଭାବ ଆଦାନପ୍ରଦାନର ଶୈଳୀ । ଧରାଯାଉ ପତ୍ନୀଙ୍କର କୌଣସି ଏକ ସଫଳତାର ଖବର ପାଇଁ ପତି ନିଜର ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । କେଉଁ ପ୍ରକାର ମନ୍ତବ୍ୟ-ଶୈଳୀ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ପଦୋନ୍ନତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ? ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚାରୋଟି ଶୈଳୀର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ଶୈଳୀଟି ସକ୍ରିୟ ସକାରାତ୍ମକ । ଏପରି ମନ୍ତବ୍ୟରେ ପତ୍ନୀ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଁ ଯେତେ ଖୁସି, ପତି ଅଧିକ ଆନନ୍ଦିତ ବୋଲି ମନ୍ତବ୍ୟରେ ପ୍ରକଟିତ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଶୈଳୀଟି ଶିଥିଳ ସକାରାତ୍ମକ । ପତି କେବଳ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ମୋଟାମୋଟି ସେ ଖୁସି ବୋଲି କହିବେ, ଏଥିରେ ଉଚ୍ଛଳତା ନଥିବ । ତୃତୀୟ ଶୈଳୀଟି ହେଉଛି ସକ୍ରିୟ ନକାରାତ୍ମକ । ଏ ଶୈଳୀରେ ଭଲ ପତି ଭଲ ଘଟଣାଟି ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା ନ କରି ତାହାର କ୍ଷତିପୂରଣ ଦିଗ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ସେ ହୁଏତ କୁହନ୍ତି – 'ତୁମେ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଲ ନାହିଁ ଯେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଶତ୍ରୁ ଆମ ପାଇଁ ତିଆରି କଲ ।' ଚତୁର୍ଥ ଶୈଳୀଟି ଶିଥିଳ ନକାରାତ୍ମକ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପତି କୌଣସି ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଭଲ ଖବର ଶୁଣି ସେ ନ ଶୁଣିଲା ପରି ରୁହନ୍ତି ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଭଲ ଓ ସଫଳ ସମ୍ପର୍କର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ପତି-ପତ୍ନୀ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସକ୍ରିୟ ସକାରାତ୍ମକ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଜଣେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା କିମ୍ବା ପ୍ରଶଂସା ପାଇଲେ ତାହା ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଏପରି ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ ପତି କିମ୍ବା ପତ୍ନୀଙ୍କ ଭାବ ଜ୍ଞାପନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ ।

ସୁସଂପର୍କର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସପ୍ତମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଉପଯୋଗୀ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନମ ଶୈଳୀ । ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ବିବାହିତ ଜୀବନର କେତେକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାରୀ-ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଜୀବନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପୁଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସାଧାରଣତଃ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାରୀମାନେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ପତ୍ନୀ ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର । ଅଧିକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟକୁ (ପତିଙ୍କୁ) ବେଶୀ ସମାଲୋଚନା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପୁରୁଷମାନେ (ପତି) ଛାଡ଼ ଛାଡ଼ ଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ବେଶୀ ଆଲୋଚନା କଲେ ତିକ୍ତତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଭାବି ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମାତ୍ରାଧିକ ବିତର୍କ ଏବଂ ମାତ୍ରାଧିକ ଉଦାସୀନତା କ୍ଷତିକାରକ । ପୂରାପୂରି ଆଲୋଚନା ନ କରିବା ଫଳରେ ଯେପରି କ୍ଷତି ହୁଏ, ମତାନ୍ତରତାର ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ସେପରି ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ଏ ଦିଗରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅଧିକ ଗଭୀର ଓ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

ସଫଳ ବୈବାହିକ ଜୀବନର ଅଷ୍ଟମ ଉପାଦାନଟି ଉପଯୋଗୀ କାରଣ-ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ । ଯେ କୌଣସି ଘଟଣା ଘଟିବା ପରେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ତା'ର କାରଣ ଚିନ୍ତା କରିଥାଉ । କେତେକ ସହାୟକ ହେବାସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ । ମନେ କରାଯାଉ ପତ୍ନୀ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନରେ ତାଙ୍କର ପତି କୌଣସି ଉପହାର ଦେଇନାହାନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ କହିପାରନ୍ତି । ପତ୍ନୀ ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ଏହା ତାଙ୍କର ଅବହେଳା ଓ ଉଦାସୀନତା । ପତ୍ନୀଙ୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି ଆନ୍ତରିକତା ନାହିଁ । ଏହା ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ଦୁର୍ବଳ ଦିଗ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପତ୍ନୀ ଭିନ୍ନ କାରଣର କଥା ଭାବିପାରନ୍ତି । ସେ ହୁଏତ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଚାକିରି ଜୀବନର ଜଞ୍ଜାଳ ଓ କର୍ମବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ସେ ଏହା କରିପାରିନାହାନ୍ତି । ପତିଙ୍କର ତ୍ରୁଟିପାଇଁ ତାଙ୍କର ଚାରିତ୍ରିକ ଦିଗ କଥା ନ ଭାବି ପରିବେଶଗତ କାରଣ ଚିନ୍ତା କଲେ ତାଙ୍କର ସହନଶୀଳ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇବ । ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗର (ତ୍ରୁଟି ପାଇଁ ପତି ଦାୟୀ) ସୁସଂପର୍କର ଅନ୍ତରାୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (ତ୍ରୁଟିପାଇଁ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଦାୟୀ) ସମ୍ପର୍କ ବିକାଶର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ସଂପର୍କର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ନବମ ଉପାଦାନଟି ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ତାହା ହେଉଛି ବିମଳ ହାସ୍ୟରସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପ୍ରବଣତା । ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ଏକାଠି ହସିବାର ମାନସିକତା ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିରାଟ ସମ୍ବଳ । ବିମଳ ହାସ୍ୟରସ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ବହୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ତିରୋହିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୁଏ । ଜଣଙ୍କର ରାଗ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ରସିକତାରେ ଧୋଇହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ଅନେକ ଅକୁହା କଥା ସହଜ ଭାବରେ ହାସ୍ୟ ରସିକତାର ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି କଥା ସୃଷ୍ଟି କରି ସମ୍ପର୍କକୁ ଯୋଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପରିଶେଷରେ ସଫଳ ସମ୍ପର୍କର ଶେଷ ଓ ଦଶମ ଉପାଦାନଟିକୁ ସମ୍ପର୍କ-ବିଶ୍ୱାସ କୁହାଯାଇପାରେ । ସମ୍ପର୍କ ବଳୟରେ ବିଚରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଥାଇପାରେ ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ହେଉଛି ରୋମାଣ୍ଟିକ ଭାଗ୍ୟବାଦ । ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ପତି-ପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ଅସଂଗତି ଥାଇପାରେ । ସମ୍ପର୍କ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ରହିଲେ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି – 'ଦୁହେଁ ପରସ୍ପର ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛନ୍ତି ।' ସମ୍ପର୍କର ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଲେ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି - 'ଠିକ୍ ମେଳ ହେଲାନାହିଁ ।' ଏପରି ବିଚାର କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଜୀବନସାଥୀ ଖୋଜନ୍ତି । ତାହାସତ୍ତ୍ୱେ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସଫଳ କିମ୍ବା ବିଫଳ ହୁଏ । ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଗତି କଥା କହି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସଂଗତି କଥା କହି ଭାଗ୍ୟକୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଭିନ୍ନଧରଣର । ଏହାକୁ ସଂପର୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି-ବିଶ୍ୱାସବୋଧ କୁହାଯାଇପାରେ । ଏମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ସଂପର୍କ ଗଠନର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କେତେକ ଆହ୍ୱାନ ରହିଛି । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ ଏବଂ ସଂପର୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିଶ୍ଚିତ ଘଟିବ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୁଣି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସମ୍ପର୍କ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧାବିଘ୍ନ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିପଦସୂଚକ ନୁହେଁ , ଏହା ସମ୍ଭଳସୂଚକ । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂପର୍କକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବ ।

ସଂପର୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏପରି ସକାରାତ୍ମକ ବିଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଫଳତାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ସମସ୍ୟା ମୂଳରେ ଯେ ପତି କିମ୍ବା ପତ୍ନୀଙ୍କର ତ୍ରୁଟି ରହିଛି, ଏହା ଧରିନେବା ବିଜ୍ଞତା ନୁହେଁ – ବରଂ ସମସ୍ୟା ସାମୟିକ ଏବଂ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟ । ଏପରି ମନୋଭାବ ନେଇ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ସମ୍ଭଳ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟରେ ବୈବାହିକ ଜୀବନର ସଫଳତା ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଥିବା ପତିପତ୍ନୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମ୍ପର୍କ-ସହାୟକ କାରଣ

ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ

ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଆଖି ଖୋଲାଥିବା ସମୟରେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ଦେଖୁ । କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଆଚରଣଟି ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ତାହାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ମନରେ ଭାବନା ଆସେ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରାସ୍ତାର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନ ଯାଇ ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମ ମନକୁ ହଠାତ୍ ଭାବନା ଆସିପାରେ ଯେ ସେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥିବାରୁ ରାସ୍ତାର ନିୟମ ଭାଙ୍ଗି ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାଲିଛନ୍ତି । ଅଥବା ମନେହୋଇପାରେ ଯେ ସେ ଯାଉଥିବା ଅଫିସଟି ଡାହାଣ ପଟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଥିବାରୁ ସେ ରାସ୍ତାର ଡାହାଣ ପଟରେ ଚାଲିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ପିଲାଟିଏ ବାରଣ୍ଡାରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥିଲେ ତାକୁ ଦେଖି ଆମେ ହଠାତ୍ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାଉ । କେତେକ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ପିଲାଟି ନିଷ୍କର୍ମା ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଛି ।

କେବଳ ଅନ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ନୁହେଁ, ନିଜର ବ୍ୟବହାର ପରେ ମଧ୍ୟ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆସିଥାଏ । ଧରାଯାଉ ଆପଣ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଏବଂ ଏଥିରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରି ପ୍ରଶଂସିତ ହେଲେ । ଏପରି କାହିଁକି ସମ୍ଭବ ହେଲା, ତାହାର କାରଣ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା ଆସିବ ନାହିଁକି ? ଠିକ୍ ସେହିପରି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ବିଫଳତାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଫଳତାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରିବେ ।

କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଣିଷର ଏକ ଦୁର୍ବଳ ଦିଗ ରହିଛି । ଆମେ ନିଜର ସଫଳତା କାରଣ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଯେଉଁ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟର ସଫଳତାର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ସମୟରେ ସେପରି ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନଥାଉ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ କରିଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପଟି (Project) ସଫଳ ହୋଇଥିଲେ ଆମେ ବିଚାର କରୁ ଯେ ଆମେ ବିଜ୍ଞ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷ । ଅଥଚ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଏପରି ସଫଳତା ହାସଲ କଲେ ଆମେ କାରଣ ଦର୍ଶାଉ ଯେ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ ପାଇବାରୁ ଏପରି ସଫଳତା ହାସଲ କଲେ । ନିଜର ସଫଳତା ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣ ବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କଥା ବିଚାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟର ସଫଳତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବାହ୍ୟିକ ବା ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର କଥା ବିଚାର କରୁ ।

ବିଫଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମଧ୍ୟ ଆମର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ବିଫଳତାର କାରଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆମେ ବାହ୍ୟିକ ବା ପରିବେଶଗତ ଅସୁବିଧାକୁ ଦାୟୀ କରିଥାଉ । ଆମର ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଭଲ ନ କଲେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିକୁ ଦୋଷ ଦେଉ । ଅଥଚ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଏପରି ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ନିର୍ବୋଧ କିମ୍ବା ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ବୋଲି ବିଚାର କରୁ । ବିଫଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମେ ନିଜ ପାଇଁ ବାହ୍ୟିକ ବା ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଦୂରବସ୍ଥା କାରଣ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଫଳତା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବିଗୁଣ ବା ଅପାରଗତାର ଦ୍ୱାହି ଦେଇଥାଉ । କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣର ଏପରି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନସିକତାକୁ ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ ।

	ସଫଳତା (ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ)	ବିଫଳତା (ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ)
ନିଜର	ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉପାଦାନ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ)	ବାହ୍ୟିକ ଉପାଦାନ (ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅସୁବିଧା)
ଅନ୍ୟର	ବାହ୍ୟିକ ଉପାଦାନ (ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସହାୟତା)	ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉପାଦାନ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୋଷ ବା ଦୁର୍ଗୁଣ)

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଉପର ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀରେ ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରୟୋଗ କରୁ । ନିଜ ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେ ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ମାନଦଣ୍ଡ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ ଆମେ କାରଣ ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ତଥା ବାହ୍ୟିକ ଉପାଦାନକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ ପନ୍ଥା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁସ୍ଥ ପ୍ରୀତିପଦ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଛି । ଧରାଯାଉ ଆପଣଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରି ନାହାଁନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ କେଉଁ କାରଣଟି ପ୍ରଥମେ ଆସିବ ? ସେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଠିକ୍ ସମୟରେ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ, କିମ୍ବା ସେ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଏପରି ଘଟିଲା ? ସେହିପରି ଆପଣଙ୍କ ପତି ବିବାହ ବାର୍ଷିକ ତିଥି ବା ତାରିଖଟି ଭୁଲିଯାଇଥିଲେ ଆପଣ ତାହାର କାରଣକୁ କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କରିବେ ? ସେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଖାମ୍‌ଖେୟାଲୀ ବୋଲି ବିଚାର କରିବେ କିମ୍ବା ସେ ସମୟରେ ଅଫିସ୍ କାମର ଚାପଫଳରେ ଏପରି ଘଟିଲା ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିବେ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପ୍ରିୟଜନର ଦୋଷତ୍ରୁଟିର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ସମୟରେ ଆପଣ ବାହ୍ୟିକ (ଅବସ୍ଥାଗତ ବା ପରିବେଷ୍ଟନୀଗତ) ଅସୁବିଧାର କଥା ନିଜ ବିଚାର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ଯେତେ ବେଶୀ ଆଣିବେ, ସମ୍ପର୍କ ସେତିକି ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ ହେବ । ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରିୟଜନର ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଓ ବିଫଳତା ସମୟରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର କଥା ହିଁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନ ଆପଣଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ରକ୍ଷା କରିପାରି ନଥିଲେ ବାହାରର ଅସୁବିଧା ହିଁ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଦାୟୀ ବୋଲି ଭାବି ନେବାରେ କେବଳ ଉଦାରତା ପ୍ରକଟିତ ହେବ ନାହିଁ, ଏହା ସମ୍ପର୍କକୁ ଶ୍ରୀମୟ କରିବ ।

ସେହିପରି ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସଫଳତା ବା କୃତିତ୍ୱରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭଲ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଜ୍ଞାପନ କରିବାକୁ ହେବ । ପତ୍ନୀ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରୁଥିଲେ ତାଙ୍କର କର୍ମନୈପୁଣ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ବୋଲି ସୂଚନା ଦେବାକୁ ହେବ । ପତି ଘରକାମରେ ସହଯୋଗ କରୁଥିଲେ ତାଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରତି ଆସ୍ଥାସୂଚକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସଫଳତା ବିଫଳତା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆସିଥାଏ । ଆମେ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସଫଳତା ବିଫଳତା ସମୟରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାବେଳେ ଏହା କିପରି ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ କରିବ, ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ସମ୍ପର୍କ-ସହାୟକ ଶୈଳୀରେ ଆମେ ପ୍ରିୟଜନର ବିଫଳତା ସମୟରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରଣ ଏବଂ ସଫଳତା ସମୟରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୁଦ୍ଧିମାନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ । ଆପଣଙ୍କ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗୀ ତାହା ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି ।

କାରଣ-ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ

ନିମ୍ନରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଘଟଣା ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଘଟିଥିବାର କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଟି ଘଟଣାର ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ଯେଉଁ କାରଣଟି ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବୋଲି ଆପଣ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି, ସେହି କାରଣଟି ('କ' କିମ୍ବା 'ଖ') ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ 'ପ୍ରିୟଜନ' ଶବ୍ଦଟି ଆପଣଙ୍କ ପତି / ପତ୍ନୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ତରଂଗ ବନ୍ଧୁ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ।

(୧) ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନ ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମ ତାରିଖଟି ସେଦିନ ଭୁଲିଗଲେ-
  (କ) ସେ ସ୍ୱଭାବତଃ ଖାମ୍‌ଖେୟାଲୀ
  (ଖ) ସେ କାର୍ଯ୍ୟର ଚାପ ଯୋଗୁ ଭୁଲିଗଲେ

(୨) ଆପଣ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇବା ଦିନ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇ ନଥିଲେ -
  (କ) ସେ ଅନ୍ୟମନସ୍କ
  (ଖ) ଘର କାମରେ ସେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ

(୩) ଆପଣଙ୍କୁ ଷ୍ଟେସନ୍‌ରୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆଣିପାରିଲେ ନାହିଁ-
  (କ) ବନ୍ଧୁ/ବାନ୍ଧବୀଙ୍କ ସହିତ ଗପୁଗପୁ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଭୁଲିଗଲେ
  (ଖ) ସେ ଟ୍ରାଫିକ୍ ଭିଡ଼ରେ ପଡ଼ିଗଲେ

(୪) ସେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦେଲେ ନାହିଁ -
  (କ) ସେ ଅନ୍ୟମନା
  (ଖ) ଘରେ ପିଲାଙ୍କ କଥା ବୁଝିବାରେ ସେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଗଲେ

(୫) ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରିୟଜନ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର କଳି ହେଲା -
  (କ) ସେ କଳହପ୍ରିୟ
  (ଖ) ତାଙ୍କର ସେଦିନ ମିଜାଜ ଖରାପ ଥିଲା

(୬) ଇସ୍ତ୍ରୀ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଲୁଗା ନଷ୍ଟ କରିଦେଲେ-
  (କ) ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କର କୌଣସିଥିରେ ଖାତିର ନାହିଁ
  (ଖ) ସେ ଖୁବ୍ କ୍ଳାନ୍ତ ଥିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

(୭) ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ରୁକ୍ଷ ଥିଲା-

(କ) ସେ ଅମାର୍ଜିତ

(ଖ) ସେ ସମୟରେ ତାଙ୍କର ମିଜାଜ ଠିକ୍ ନଥିଲା ।

(୮) ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ମିଛ କହିଲେ-

(କ) ସେ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ

(ଖ) ଆପଣ ବେଶୀ ରାଗିଯିବେ ବୋଲି ସେ ମିଛ କହିଲେ

(୯) ସେ କାମଟି ସାରିପାରିଲେ ନାହିଁ-

(କ) ସେ ଅପାରଗ

(ଖ) ସେ କରୁଥିବା କାମଟିରେ ନିପୁଣ ନୁହନ୍ତି

(୧୦) ସେ ଉତ୍ସବଟିକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ

(କ) ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ନାହିଁ

(ଖ) ସାଂଗଠନିକ କାମରେ ସେ କୁଶଳୀ ନୁହଁନ୍ତି

(୧୧) ସେ ଖେଳଟିରେ ହାରିଗଲେ-

(କ) ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ନାହିଁ

(ଖ) ସେ ଖେଳୁଥିବା ଖେଳରେ ପାରଦର୍ଶୀ ନୁହଁନ୍ତି

(୧୨) ବଜାର କରିବାକୁ ଯାଇ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷକୁ କିଣି ଆଣିଲେ-

(କ) ସେ ବୁଦ୍ଧିହୀନ

(ଖ) ଟଙ୍କାପଇସା କାରବାରରେ ସେ ଅପାରଗ

(୧୩) ସେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ-

(କ) ସେ ରୋଷାଇ କାମରେ ଧୁରନ୍ଧର

(ଖ) ଭଲ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ

(୧୪) ସେ ଗୋଟିଏ ମଜାକଥା କହିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ହସିଲେ-

(କ) ମଜା କଥାଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ କହିପାରିଥିଲେ

(ଖ) ସମସ୍ତେ ଖୁସୀ ମିଜାଜରେ ଥିଲେ

(୧୫) ସେ ସଫଳତା ହାସଲ କଲେ -

(କ) ସେ ଖୁବ୍ ଦକ୍ଷ

(ଖ) ସମସ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ

Digitized by srujanika@gmail.com

(୧୬) ହାତକୁ ନେଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଟିରେ ସେ ସଫଳତା ପାଇଲେ-

(କ) ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତା ରହିଛି

(ଖ) ଭାଗ୍ୟ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ରହିଥିଲା

(୧୭) ସେ ନିର୍ବାଚନରେ ଜିତିଲେ-

(କ) ସେ ଲୋକପ୍ରିୟ

(ଖ) ସେତେବେଳେ ଘଟଣାସବୁ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ଗଲା

(୧୮) ସେ ସୁନ୍ଦର ଭାଷଣଟିଏ ଦେଲେ

(କ) ସେ ଜଣେ ସୁବକ୍ତା

(ଖ) ଲୋକମାନେ ପ୍ରଶଂସା କରିବାର ମିଜାଜରେ ଥିଲେ

(୧୯) ସେ ସମସ୍ୟାଟିର ସମାଧାନ କରିପାରିଲେ-

(କ) ସେ ସଦାସର୍ବଦା ବୁଦ୍ଧିମାନ

(ଖ) ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ

(୨୦) ସେ ନିଜ ସପକ୍ଷରେ ଅକାଟ୍ୟ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ି ପାରିଲେ-

(କ) ସେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି

(ଖ) ଯୁକ୍ତି ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିଗଲେ

(୨୧) ସେ ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ କରି ବେଶ୍ ଲାଭବାନ ହେଲେ -

(କ) ସେ ପାରଦର୍ଶୀ

(ଖ) ଟଙ୍କାପଇସା କାରବାରରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି

(୨୨) ସେ ଟେନିସ୍ ଖେଳରେ ଜିତିଲେ -

(କ) ସେ ଖେଳରେ ପାରଙ୍ଗମ

(ଖ) ସେ ଟେନିସ୍ ଖେଳରେ ପାରଙ୍ଗମ

(୨୩) ସେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କଲେ -

(କ) ତାଙ୍କର ଅନ୍ତଦୃଷ୍ଟି ରହିଛି

(ଖ) ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ନେଇ ସେ ବେଶ୍ ବିଚାରଶୀଳ

(୨୪) ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କଲେ -

(କ) ସେ ଜଣେ କାମିକା ଲୋକ

(ଖ) କରିଥିବା କାମଟିରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଥିଲା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତରର ବ୍ୟାଖ୍ୟା

(କ) ୧ ନମ୍ବରରୁ ୧୨ ନମ୍ବର ଘଟଣା ପାଇଁ ଯେତୋଟି 'ଖ' ଉତ୍ତର ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

(ଖ) ୧୩ ନମ୍ବରରୁ ୨୪ ନମ୍ବର ଘଟଣା ପାଇଁ ଯେତୋଟି 'କ' ଉତ୍ତର ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

(ଗ) ଏହି ଉତ୍ତର ସଂଖ୍ୟାର ଯୋଗଫଳ '୦'ରୁ ୨୪ ମଧ୍ୟରେ ରହିବ । ଏହି ଫଳାଙ୍କ '୦'ରୁ '୬' ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ନିମ୍ନସ୍ତରର '୭'ରୁ '୧୨'ରହିଲେ ସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ଚଳନୀୟ, '୧୩' ରୁ '୧୮' - ସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ଭଲ, '୧୯' ରୁ '୨୪' - ସମ୍ପର୍କ ଦକ୍ଷତା ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ଆପଣଙ୍କ ଫଳାଙ୍କ ଯେତେ ବେଶୀ ହେବ ଆପଣ ତତୋଧିକ ପରିମାଣରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ; ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ସେତିକି ଅଧିକ ସମ୍ପର୍କ-ସହାୟକ ବିଚାର କରାଯିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

'ଭଲ' ଦିନ ବନାମ 'ଖରାପ' ଦିନ

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିଭାଷାରେ 'ଭଲ' ଦିନ ଖରାପ ଦିନର ବ୍ୟବହାର ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ 'ଭଲ' ଦିନର ପ୍ରକୃତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ? ଏହାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ? ଖରାପ ଦିନର ଉପାଦାନ ସହିତ ଆମେ ଅଛୁ ବହୁତେ ପରିଚିତ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଛୋଟ ଓ ବଡ଼ ଧରଣର ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣାସବୁ ରହିଛି । ଆମର ଖରାପ ଲାଗିବା ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ବିଫଳତା, ନିଜର ମାଲିକ କିମ୍ବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ମନୋମାଳିନ୍ୟ, ଆର୍ଥିକ ସଂକଟ, ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦି ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏସବୁ ପ୍ରସନ୍ନତାର ହାନି ଘଟାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏସବୁର ବିପରୀତ ଅବସ୍ଥା କଣ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ କି ?

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣାରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଛି ଯେ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗର ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗର ପ୍ରଭାବ ପୂରାପୂରି ବିପରୀତଧର୍ମୀ ହୋଇନଥାଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ପ୍ରେମ, କରୁଣା, ହର୍ଷ, ଉଲ୍ଲାସ ଇତ୍ୟାଦି) ପ୍ରଭାବଠାରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର (କ୍ରୋଧ, ଭୟ, ବିଷାଦ, ଆଶଙ୍କା) ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିବାର କାରଣ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିବାର କାରଣ ଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ସୁତରାଂ ଭିନ୍ନ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଅନୁଭୂତି ଆମର 'ଭଲ' ଦିନ ଓ ଖରାପ ଦିନକୁ ରୂପ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପ୍ରସନ୍ନତା ସଂପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଗଲା । ଗବେଷକମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ । କେଉଁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଘଟଣା ଆପଣ ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ?

Digitized by srujanika@gmail.com

କାର୍ଯ୍ୟଟି କାହିଁକି ଉପଭୋଗ୍ୟ ମନେହୁଏ ? ଦିନଟିରେ ଆପଣ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବର କେତେ ଅଂଶ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏବଂ କେତେ ଅଂଶ ବାହ୍ୟ ଘଟଣା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ?

ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତିନୋଟି ଚାହିଦାର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସେ ତିନୋଟି ହେଉଛି ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଓ ସଂପର୍କଶୀଳତା । ପ୍ରତି ମଣିଷ ଏ ତିନୋଟି ଚାହିଦାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରେ । ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ପ୍ରତିଭା ଓ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସମ୍ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସବୁ ଚୟନ କରୁଛି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଆଗ୍ରହ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ବାହ୍ୟିକ ପୁରସ୍କାର କିମ୍ବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଲକ୍ଷ୍ୟସବୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଗତିପଥ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରଚୁର ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କିମ୍ବା ବୃତ୍ତି ବ୍ୟବସାୟ ବାଛି ସାର୍ଥକତାର ଅନୁଭବ ଆଣି ଦେଉଥିବା ବୃତ୍ତି ଓ ପେସାକୁ ବାଛି ନିଅନ୍ତି ।

ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାର ମାନସିକତା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା, ଜୀବନର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡ଼ାଇ ନ ଯାଇ ସେସବୁର ମୁକାବିଲା କରିବା ଏବଂ ନୂଆ ନୂଆ ପ୍ରକଳ୍ପସବୁ ହାତକୁ ନେଇ ସଫଳତାର ଅନୁଭବ ପାଇବା ଏ ଧରଣର ମାନସିକ ଚାହିଦା ।

ସଂପର୍କଶୀଳତା ତୃତୀୟ ମୁଖ୍ୟ ମାନବୀୟ ଚାହିଦା । ପରିବାର, ପ୍ରିୟଜନ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ଅନୁଭବ ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ଧରଣର ଚାହିଦା ପରିପୂରିତ ହୁଏ । ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କର ଅଂକୁରଣ ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ କୌଶଳର ଅଧିକାରୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଲୋଚିତ ଏହି ତିନୋଟି ଚାହିଦା ବା ଆବଶ୍ୟକତା ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳଭିତ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାହିଦାକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ପରିବେଶଗତ ଅବସ୍ଥା ହିସାବରେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତେକ ଲୋକ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତାର ଅଧିକାରୀ । ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର କ୍ରିୟାକର୍ମ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି, ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି ଏବଂ ସଂପାଦନ କରନ୍ତି । ସେହିପରି କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟ ବୋଧ ଅଧିକ । ସଫଳତାର ସହିତ ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶେଷ କରିପାରିବେ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏପରି ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବେଶୀ । ସଂପର୍କର ଅନୁକରଣ ଓ ବିକାଶ ପକ୍ରିୟାରେ ସେମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ ଦକ୍ଷତା ଦର୍ଶାନ୍ତି ।

ଏ ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ତିନୋଟିର ଅଧିକ ଛାପ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପରୁ ଚାପି ଦିଆ ନ ଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ନିଜେ ଚୟନ କରେ ସେଥିରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା ଅଧିକ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ । ସେଦିନ କେତେକ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେବାରେ ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସାମାଜିକ ପରିବେଶ, ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଉତ୍ସବ ଏବଂ କଥୋପକଥନର ସୁଯୋଗ ସଂପର୍କଶୀଳତାର ଚାହିଦା ପରିପୂରଣର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି ପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଏ ତିନୋଟି ଚାହିଦାର ମାତ୍ରା କେତେ ତାହା ସ୍ଥିର କରାଯାଏ । ସେମାନେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ ବାହ୍ୟନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାହାର ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର କେତେକ ମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି, ତାହା ମାପ କରାଯାଇଛି । ପୁଣି ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ କ୍ରିୟା-ଅନୁକ୍ରିୟାର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ (ଉତ୍କର୍ଷ) ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଏ ।

ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଏ ତିନୋଟି (ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସଂପର୍କଶୀଳତା) ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ କେତେ ସହାୟକ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦିନଲିପି ଲେଖିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା । ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କିଛି ସୂଚନା ଲେଖିରଖନ୍ତୁ, ଏପରି ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା । ସେମାନେ ସେଦିନ କେତେ ପରିମାଣରେ ଅନୁକୂଳ (ସକାରାତ୍ମକ) ଓ ପ୍ରତିକୂଳ (ନକାରାତ୍ମକ) ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରିବେ । କେତେ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, କେତେ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ ସକ୍ରିୟତା ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ତାହାର ସୂଚନା ଲେଖିରଖିବେ । ନିଦ୍ରାକୁ ବାଦ ଦେଲେ କେଉଁ ତିନୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ସେ ଦିନ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ନେଇଛି ଏବଂ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କାହିଁକି କରାଯାଇଛି, ତାହା ଲେଖିବେ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଲେଖାଯାଉଥିବା ଦିନଲିପିରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଓ ସଂପର୍କଶୀଳତାର ମୋଟାମୋଟି ଆକଳନ କରାଯିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଗବେଷକମାନେ ଏପରି ଆକଳନ କରିଥିଲେ ।

ଅନୁଧାନର ଫଳାଫଳ ଖୁବ୍ ଚମତ୍କାର ହୋଇଥିଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ସେ ଦିନର ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଓ ସଂପର୍କଶୀଳତା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଲୋକମାନେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଦିନଲିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଓ ଅନ୍ତରଂଗତା ଚାହିଦା ଯେତେ ବେଶୀ ପୂରଣ ହେଉଥିଲା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସନ୍ନତା ସେହି ପରିମାତ୍ରାରେ ଅଧିକ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିଲା । ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଏ ଦିଗରେ ଯେପରି ସହାୟକ ହେଉଥିଲା, ପରିବେଶରେ ଥିବା ଏହି ତିନି ଚାହିଦା ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରୁଥିଲା ।

ସପ୍ତାହର ପ୍ରତିଟି ଦିନର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଫଳାଫଳ ବେଶ କୌତୂହଳପ୍ରଦ ହୋଇଥିଲା । ସୋମବାର ଦିନ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ କମ୍ । ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସପ୍ତାହର ସବୁ ଦିନରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ପରିମାରରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥିଲା । ରବିବାର ଭଳି ଛୁଟି ଦିନରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା ଓ ସଂପର୍କଶୀଳତାରେ ମାତ୍ରା ବେଶୀ । ସୁତରାଂ ପ୍ରସନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । କାର୍ଯ୍ୟଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଦରକାରୀ କାମ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ସୀମିତ ସଂପର୍କଶୀଳତା କିଛିଟା ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସୁତରାଂ କାର୍ଯ୍ୟଦିନଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଛୁଟିଦିନରେ ଅଧିକ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଅନୁଭବ ସ୍ୱାଭାବିକ ମନେହୁଏ । ଛୁଟିଦିନରେ ଆମେ ନିଜର ମତାମତ କାର୍ଯ୍ୟ ଚୟନ କରିଥାଉ ଏବଂ ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଅନ୍ତରଂଗତାର ଅନୁଭବ ପାଉ । ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସଂପର୍କଶୀଳତାରେ ଅନୁଭବର ସୁଯୋଗ ଛୁଟିଦିନରେ ଅଧିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏସବୁ 'ଭଲ' ଦିନର ରୂପ ନିଏ । 'ଭଲ' ଦିନ କେବଳ ମଉଜିଆ ଦିନ ନୁହେଁ, ମନୁଷ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଚାହିଦା ବା ଆବଶ୍ୟକତା (ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟତା, ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସଂପର୍କଶୀଳତା) ପରିପୂରିତ ହେବା ଦିନଟି ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ 'ଭଲ' ଦିନ । ଏପରି 'ଭଲ' ଦିନର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଣିଷର ଆବେଗ :
ମନ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀର

ମନୁଷ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ଓ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆବେଗ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆବେଗ ମନୁଷ୍ୟର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣା ପାଇଁ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇ ଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତିବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ ଆବେଗ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସୂଚକ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ଆବେଗ-ଶୈଳୀ ଏକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଉପାଦାନ । କେତେକ ଆବେଗ-ଶୈଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବମୁକ୍ତ ରଖିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆବେଗଶୈଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୁପ୍ରଭାବର ଶରବ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଦୂର ଅତୀତରେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଆବେଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଡାର୍‌ଉଇନ୍ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ କେତେକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ ମାନବୀୟ ଆବେଗର ସଂଘାତ ବିଷୟରେ କେତେକ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ସନ୍ଧାନ ଦେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବିଗତ ଏକ ଶହ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିହଙ୍ଗ ଦର୍ଶନ ଓ ପାରମ୍ପରିକ କଳାତ୍ମକ ଶାସ୍ତ୍ରଶିବିର ଛାଡ଼ି ବହୁଦୂର ଅତିକ୍ରମ କରିଛି । ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନର ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାର ଅଭିନବ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନର ଅଭୂତପୂର୍ବ ପ୍ରଗତି ମନୋବିଜ୍ଞାନକୁ ଅପୂର୍ବ ରୂପରେଖ ଦେଇଛି । ଆବେଗ-ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଏ ବିକାଶଧାରାର ଗୋଟିଏ ଅଂଶବିଶେଷ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଆବେଗକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିଭାଷା ଦେଉଛି ଆବେଗର ତ୍ରିକୋଣୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ (Triangular Theory of Emotion) । ଏହା ତ୍ରିଭୁଜର ତିନୋଟି ବାହୁ ହେଉଛି ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱ, ସ୍ନାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଐତିହାସିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି:

ଉନବିଂଶ ଶତକର ଶେଷଭାଗରେ ଆମେରିକାର ଦାର୍ଶନିକ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଉଇଲିୟମ୍ ଜେମ୍ସ ଆବେଗର ଜୀବତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରଥମେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ ମଧ ପ୍ରଥମେ ଏହା ଚହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ଜେମ୍ସଙ୍କ ମତରେ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଏହି ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହିଁ ଆବେଗ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସାଧାରଣରେ ଭାବୁ ଯେ, ଆମେ ସାପଟିଏ ଦେଖି ଭୟଭୀତ ହେଉ ଏବଂ ଭୟଭୀତ ହେଲା ପରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁ । ମାତ୍ର ଜେମ୍ସଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ସାପଟିଏ ଦେଖି ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରୁ ଏବଂ ଏହି ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଭୟ ଅନୁଭବ କରୁ । ଦୌଡ଼ି ନଯାଇ ବାଡ଼ିଟିଏ ନେଇ ସାପଟିକୁ ଆଘାତ କଲେ ଆମେ ଭୟ ବଦଳରେ କ୍ରୋଧ ଅନୁଭବ କରିବା । ସୁତରାଂ ଜେମ୍ସଙ୍କ ମତରେ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇବା କିମ୍ବା ବାଡ଼ିଧରି ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀ ହିଁ ଆବେଗର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ।

ଜେମ୍ସଙ୍କ ପ୍ରଖ୍ୟାପନରେ ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ସ୍ପଷ୍ଟ । ପ୍ରଥମତଃ ଆବେଗ ଅନୁଭବ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରତି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଏହି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ କାରକ ଅଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ) ହିଁ ଆବେଗର ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବ୍ୟତିରେକ ଆବେଗର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଜେମ୍ସଙ୍କ ପରିକଳ୍ପନାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇ ନାହିଁ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଜେମ୍ସଙ୍କ ତଥ୍ୟ ତିଷ୍ଠି ରହିଲା ନାହିଁ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ସମାଲୋଚକ ଥିଲେ ୱାଲଟର୍ କାନନ୍ ଏବଂ ଫିଲିପ୍ ବାର୍ଡ଼ । ସେମାନେ ଦର୍ଶାଇଲେ ଯେ, ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥୁଳଃ ଏବଂ ଆବେଗ ସବୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ । ସୁତରାଂ ସ୍ଥୁଳଃ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଆବେଗ ମଧରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ କାନନ୍ ଓ ବାର୍ଡ଼ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମାଧମରେ ଶରୀର ଭିତରର କେତେକ ଅଙ୍ଗ କାଢ଼ିନେଇ ଦର୍ଶାଇଲେ ଯେ, ଏପରି ଅଂଶବିଶେଷ ନ ଥାଇ ମଧ ମଣିଷ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରିଛି । ସୁତରାଂ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଆବେଗ ମଧରେ ସମୀକରଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାନନ ଓ ବାର୍ଡ଼ ଆବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ନାୟବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଭୂମିକାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ (Hypothalamus) ନାମକ ଅଂଶବିଶେଷର ସ୍ପଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଆବେଗପ୍ରବଣ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଏହି ଅଂଶଟି ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାକୁ (Autonomic Nervous System ବା ANS) ସକ୍ରିୟ କରାଏ । ଏହି ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ । ସୁତରାଂ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ (ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ) ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଘଟିଥାଏ ।

କାନନ୍ ଓ ବାର୍ଡ଼ଙ୍କ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ ମଧ ଦୀର୍ଘଦିନ ସ୍ଥାୟୀ ହେଲା ନାହିଁ । ଅନେକ ଗବେଷକ ଦର୍ଶାଇଲେ ଯେ, କାନନ୍ ଓ ବାର୍ଡ଼ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟବିକ ଅଂଶବିଶେଷର ଭୂମିକା ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି ପ୍ରକୃତ ଅଂଶବିଶେଷ ତା ଠାରୁ ବେଶୀ ଜଟିଳ । ମସ୍ତିଷ୍କର ହାଇପୋଥାଲାମ୍ସ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଥାଲାମସ୍‌ର ଭୂମିକା ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପୁଣି ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟ ଅଂଶସବୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ (ପରେ ଏସବୁ ଅଂଶବିଶେଷର ଅବତାରଣା କରାଯିବ) ।

ବିଂଶ ଶତକର ମଧଭାଗରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଗବେଷଣା ଚମକ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ତାହାକୁ ଆବେଗର ଦୁଇ ଉପାଦାନ ତତ୍ତ୍ୱ (Two Factor Theory of Emotions) ସାକ୍ଟର (Schacter) ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସୁନ୍ଦର ଏକ ସଂପରୀକ୍ଷଣ (Experiment) ମାଧମରେ ବୁଝାଇଦେଲେ ଯେ, କେବଳ ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ପ୍ରେରିତ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଆବେଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପ୍ରକୃତ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ । କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ନଥିବା ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦେଇ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅସ୍ଥିରତା ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଏମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଅର୍ଦ୍ଧେକଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବିଷାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନକୁ ନିଆଗଲା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶକୁ ନିଆଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ପ୍ରଥମ ଦଳଟି ବିଷାଦର ଅନୁଭବ ପାଇବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳଟି ଉତ୍ତେଜନାର ଅନୁଭବ ପାଇଲେ । ସାକ୍ଟର ଯୁକ୍ତି କଲେ ଯେ, ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟା ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ଚାଳିତ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଆବେଗର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିଟିକୁ କିପରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁଛି ତାହା ଆବେଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଶାରୀରିକ ଅସ୍ଥିରତା (Arousal) ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ବୋଧଜ୍ଞାନ (Cognition) ପରି ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ଆବେଗର ସ୍ୱତନ୍ତତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି

Digitized by srujanika@gmail.com

କ୍ରୋଧ ଅନୁଭବ କରିବ କି ଭୟ ଅନୁଭବ କରିବ, ତାହା ଏହି ଦୁଇ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ, ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାର (ANS) କୌଣସି ବିଶେଷ ଭୂମିକା ନାହିଁ । ଆବେଗର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଉପରେ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁକାର୍ଯ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା (କିମ୍ବା ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁକାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆବେଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା) ନିର୍ଭର କରେ କି ? ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ରାଗ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ହଜମ କ୍ରିୟା ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହେବା ସ୍ଥଳେ ଭୟ ସମୟରେ ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ହୁଏ କି ? ଗବେଷକମାନେ ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ, ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟୁପ୍ରେରିତ ଏ ସବୁ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ଥୂଳଃ । ଏହାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆବେଗ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ଭୟ,କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ) ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଭୟ, କ୍ରୋଧ ଓ ବିଷାଦ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସ୍ଥଳେ ବିରକ୍ତି ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଆବେଗ ସମୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମାନ ଧରଣର ହୋଇପାରେ । ପୁଣି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବିଭିନ୍ନତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନୁଭୂତ ଆବେଗ ଗୋଟିଏ ଧରଣର ହୋଇପାରେ ।

କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଆବେଗ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷକ ହେଉଛନ୍ତି ପଲ୍ ଏକ୍‌ମ୍ୟାନ୍ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଧ୍ୟାନରେ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆବେଗଜଡ଼ିତ (ଯଥା ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ, ପ୍ରେମ, କରୁଣା ଇତ୍ୟାଦି) ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାଇବାକୁ କହିଲେ । ଅଭିନେତା ଅଭିନେତ୍ରୀମାନେ ଯେପରି ଆବେଗ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ସେପରି ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଦେଖାଉଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବସ୍ଥା (ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଇତ୍ୟାଦି) ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଆବେଗସୂଚକ ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ଭେଦରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଯେ ଆବେଗ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ପ୍ରମାଣ କରୁଛି, ଏହା ସମାଲୋଚକମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଖଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ସଂପୃକ୍ତ । ମାଂସପେଶୀ ଓ କାରକ ଅଂଶ (Motor Organs) ସ୍ତରରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି, ସମ୍ଭବତଃ ସେସବୁର ସ୍ନାୟୁସଂକେତ ମସ୍ତିଷ୍କ-ବାହିତ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସକ୍ରିୟ କରୁଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆବେଗ-ପ୍ରେରିତ କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇଥିବା ସଂପରୀକ୍ଷଣ (Experiments) ସବୁ ପ୍ରମାଣ ଯୋଗାଇଲା ଯେ, ଆବେଗର ମାତ୍ରା (Intensity) ଜାଣିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ସୂଚକ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଆବେଗର ବର୍ଗୀକରଣ (ଆବେଗଟି ଭୟ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ) ଜାଣିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ସୂଚକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ହେବ ନାହିଁ । ଆବେଗସବୁର ପୃଥକୀକରଣ ପାଇଁ ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ସ୍ନାୟସଂସ୍ଥା ବଦଳରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାର (ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ) ସଂକେତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ । ଆବେଗର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ଅନୁଶୀଳନ ମୁଖ୍ୟ ପରିସର ହୋଇଉଠିଲା ।

ଆବେଗର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ

ସମୟ ସମୟରେ ଆକସ୍ମିକତା ଆବିଷ୍କାରକୁ ଜନ୍ମଦିଏ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଆକସ୍ମିକ ଆବିଷ୍କୃତ ଘଟଣାରୁ ଆବେଗ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷର ସମ୍ପୃକ୍ତି ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା । ଫିନ୍‌ଆସ୍ ଗେଜ୍ ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମେରିକାର କୌଣସି ଏକ ରେଳକମ୍ପାନୀରେ ପରିଚାଳକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେ ରେଳପଥର ସଂପ୍ରସାରଣ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିଲେ । ସେତେବେଳେ ଡିନାମାଇଟ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇନଥିଲା । ଗୋଟିଏ ସିଲିଣ୍ଡର୍ ଆକୃତିର ନଳୀର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିସ୍ଫୋରକ ରଖାଯାଉଥିଲା । ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଫୁଙ୍କି ବିସ୍ଫୋରକ ସକ୍ରିୟ କରାଯାଉଥିଲା । ବିସ୍ଫୋରକ ସକ୍ରିୟ ହେବା ପରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟି ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡ ହେଉଥିଲା । ଫଳରେ ରେଳପଥ ବିଛାଇବା ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲା ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଗେଜ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ଶରବ୍ୟ ହେଲେ । ସେ ବିସ୍ଫୋରଣକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ବିସ୍ଫୋରଣ ଘଟି ବିସ୍ଫୋରଣ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ଆଗକୁ ନ ଯାଇ ପଛକୁ ଫେରିଆସି ଗେଜ୍‌ଙ୍କ କପାଳରେ ଆଘାତ ଦେଲା । ଗେଜ୍ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ । ତାଙ୍କୁ ସଂଗେସଂଗେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନିଆଗଲା । ତାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ । ସେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଘରକୁ ଫେରିଲେ । ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ଗଲେ । ମାତ୍ର ଦେଖାଗଲା ଯେ, ତାଙ୍କ ଦକ୍ଷତାରେ ଖୁବ୍ ଅବନତି ଘଟିଛି । ସେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ବପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଚାକିରିରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିନପାରିବାରୁ ସେ ବାରମ୍ବାର ଚାକିରି ବଦଳାଇଲେ । ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ସର୍କସ ଦଳରେ ଢୋକର୍ ଚାକିରି କରି ତାଙ୍କୁ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଗେଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମଣିଷ ଥିଲେ । ତାଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ଆଚରଣରେ ଔଚିତ୍ୟବୋଧ ରହିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଲଘୁତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ସେ ଅନେକ ଅଶାଳୀନ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିଲେ ।

ଏ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏକପ୍ରକାର ବିସ୍ମୟ ସଞ୍ଚାର କଲା । ପରେ ଚିକିତ୍ସକ ଓ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗେଜ୍‌ଙ୍କ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କର ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ସେମାନେ ଦେଖିଲେ, ଯେ, ଗେଜ୍‌ଙ୍କ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ (Pre-frontal Lobe, ଯେଉଁଟି କପାଳରେ ଠିକ୍ ପଛପଟେ ରହିଛି)କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ବ୍ୟବହାର (Planning), ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ (Decision Making) ଏବଂ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଗଲା ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସମର୍ଥନ ଦେଇଥାଏ । ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ସୀମାମୁରା ନାମକ ଜଣେ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀ ଏ ଘଟଣାଟିର ପ୍ରାମାଣିକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି ଯେ ମାୟେବ୍ରିଜ୍ ନାମକ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଫଟୋଗ୍ରାଫର ଓ ଉଦ୍‌ଭାବକ ଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ିରେ ସାନ୍‌ଫ୍ରାନ୍‌ସିସ୍କୋର ସେଣ୍ଟଲୁଇସ୍ ଯାଉଥିଲେ । ଉତ୍ତରପୂର୍ବ ଟେକ୍‌ସାସ୍‌ରେ ଗାଡ଼ିର ଚାଳକ ଅଶ୍ୱମାନଙ୍କର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଘୋଡ଼ାଗାଡ଼ିଟି ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେଲା । ମାୟେବ୍ରିଜ୍ ଆଘାତ ପାଇଲେ । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଫିନ୍‌ଆସ୍ ଗେଜ୍ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ଓ ବ୍ୟବହାରଗତ ବିଚ୍ୟୁତି ଦର୍ଶାଇଥିଲେ, ମାୟୋବ୍ରିଜ୍ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ତ୍ରୁଟି ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କଲା ।

ଆବେଗର ଅନ୍ତରାଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶବିଶେଷ ଭୂମିକାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ସୂଚନା ଦେବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହେବ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଗଠନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଗୋଟିଏ ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଓ ଗୋଟିଏ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ରହିଛି । ଏ ଦୁଇଟି ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିର ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଚାରୋଟି ଖଣ୍ଡ ବା ଲୋବସ୍ ରହିଛି । କପାଳର ଠିକ୍ ପଛକୁ ରହିଥିବା ଅଂଶଟିକୁ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ (Frontal Lobe) କୁହନ୍ତି । ଏହା ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ବ୍ୟବହାର, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଏହାର ଭୂମିକା ଏଠାରେ ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ । ଆବେଗ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାପରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ । ଆମର ପଛପଟେ ରହିଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଖଣ୍ଡଟିକୁ ଅକ୍ସିପିଟାଲ ଖଣ୍ଡ (Occipital) କୁହନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ବେଦନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରିଭାଗର ଅଂଶଟି ଟେମ୍ପୋରାଲ୍ ଲୋବ୍ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ରବଣ ସମ୍ବେଦନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଟେମ୍ପୋରାଲର ତଳକୁ ରହିଚି ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବ୍ । ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ସ୍ନାୟବାହିତ ହୋଇ ଆସୁଥିବା ସଂକେତସବୁର ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଏହି ଅଂଶବିଶେଷର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ମନୁଷ୍ୟ ଆବେଗ ଅନୁଭବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବର୍ ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଏହି ଭୂମିକାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ସମ୍ପର୍କରେ ପରେ ସୂଚନା ଦିଆଯିବ ।

ଅନ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗଟି ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବା ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ବହୁ ପରିଚିତ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ପଦ୍ଧତି ବା (EEG) କପାଳ ଉପରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଖଞ୍ଜା ଯାଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ତରଙ୍ଗ ମାତ୍ରା ଓ ପ୍ରକୃତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ । ଆମେ ଶାନ୍ତ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯେଉଁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ତରଙ୍ଗ ସୂଚିତ କରେ, ତାହା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ବା ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ଥିବା ସମୟରେ ତରଙ୍ଗଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ସେହିପରି ଆମ୍ଭେମାନେ ଉତ୍‌କଣ୍ଠିତ (Anxious) ଥିବା ସମୟରେ ତରଙ୍ଗର ମାତ୍ରା ଓ ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କେତେକ ସୀମାବଦ୍ଧତା ରହିଛି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହା କିଛି ସୂଚନା ଦିଏ । କିନ୍ତୁ କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳର ପାଗ ଜାଣି ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶା ପାଗର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଭଳି ଏଥିରେ ବେଶ୍ କିଛି ଅଭାବ ରହିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଏମ୍.ଆର୍.ଆଇ M.R.I ବା Magnetic Resonance Imaging) ପଦ୍ଧତିର କଥା ଶୁଣୁଥିବେ । ଏ ପଦ୍ଧତିଟି ସ୍ଥିରଚିତ୍ର ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି ତାହା ଏହି ଛବିରୁ ଜାଣିହୁଏ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ଆମେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଦେଖିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ଆମର ଦର୍ଶନ ସମ୍ବେଦନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ, ସେହି ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଏମଆରଆଇ ଛବିଟା ଦେଖିଲେ ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଶ ସେ ସମୟରେ ସକ୍ରିୟ ଥିଲା । ଚିକିତ୍ସକମାନେ ସ୍କାନିଂ ସମୟରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି । ଦୁର୍ଘଟଣାରେ କେଉଁ ଅଂଶ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି କିମ୍ବା କେଉଁ ଅଂଶରେ ଟ୍ୟୁମର ବା ଘା' ହୋଇଛି, ତାହା ଜାଣିବା ଏ ପଦ୍ଧତିରେ ସହଜ ହୁଏ ।

ଏମ୍ଆରଆଇର ଏକ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଏମ.ଆର.ଆଇ । ଏମ.ଆର.ଆଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିରଚିତ୍ର ସହିତ ତୁଳନୀୟ ହେବା ସ୍ଥଳେ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଏମଆରଆଇ ହେଉଛି ଭିଡ଼ିଓ ସହିତ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ଅମ୍ଳଜାନର ଘନତ୍ୱ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଏମଆରଆଇ ତୁଳନାରେ ଏହା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନୁଧ୍ୟାନର ଏକ ଅଭିନବ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି ପେଟ୍ ଛବି ଉତ୍ତୋଳନ (Positron Emmison Tomography ବା PET) ପଦ୍ଧତି । ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ନଥିବା ଗୋଟିଏ ଆଇସୋଟୋପ୍‌କୁ ଗିଳିବାକୁ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ମିଶିକରି ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଧରାଯାଉ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ସକ୍ରିୟ ସେହି ଅଂଶଟାକୁ ଏହା ଚାଲିଥାଏ । ସୁତରାଂ ଛବି ଉତ୍ତୋଳନ ପଦ୍ଧତିରେ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଅଂଶଟି ଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରକ (Neuro Transimitter) ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ନାୟୁ ସଞ୍ଚାରକ ରହିଛି । ପେଟ୍ ଛବି ଉତ୍ତୋଳନ ପଦ୍ଧତିରେ ସହଜରେ ଜାଣିହୁଏ ଯେ, କେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ସଂଚାରଟି କାମରେ ଲାଗିଛି । ପେଟ୍ ସ୍କାନ୍ ପଦ୍ଧତିର ଏହା ଏକ ଅନନ୍ୟ ଉପଯୋଗିତା । ଉଚ୍ଚତର ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆବେଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଣିଷ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏ ସଂପର୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣାର ନିର୍ଯାସ ହେଉଛି ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁଇଟି ଅଂଶ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସଂପୃକ୍ତ । ସେ ଦୁଇଟି ହେଉଛି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ (Prefrontal Cortex ବା PFC) ଏବଂ ଆମିଗ୍‌ଡାଲା (Amygdala) ।

ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ଗେଜ୍ ଏବଂ ମାୟେବ୍ରିଜ୍‌ଙ୍କ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ଆଭାସ ମିଳିଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗବେଷଣା ଆହୁରି ଅଧିକ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଲା । ବିଂଶଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ଭାଗ ବେଳକୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଭାଗ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ବିଶେଷତଃ କେତେକ ଗବେଷକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ,ଅଗ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମପଟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ଯେଉଁ ପରିଣତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି, ଦକ୍ଷିଣ ପଟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବା ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ଫଳାଫଳ ଉପୁଜିଛି । ଏପରି ଅନୁଧ୍ୟାନର ବାରମ୍ବାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଫଳରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ଯେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବା ପଟଟି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର (Positive Emotion) ସଞ୍ଚାଳକ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ପଟଟି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ Negative Emotion ପରିଚାଳନା କରୁଛି । ଉଦାହଣସ୍ୱରୂପ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ (Depressive) ଲୋକମାନଙ୍କ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ପଟଟି ସମସ୍ୟା ବିଜଡ଼ିତ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟିର ପ୍ରାମାଣିକତା ଅଧିକ ଦୃଢ଼ କରାଗଲା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ସଂପରୀକ୍ଷଣରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଚିତ୍ରସବୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଗଲା । ଧରାଯାଉ ସକାରାତ୍ମକ ଛବି ହିସାବରେ ଶିଶୁକୁ କୋଳାଗ୍ରତ କରିଥିବା ସ୍ନେହମୟୀ ଜନନୀର ଛବି ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସୁନ୍ଦର ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋଜ୍ଞ ବନାନୀର ଦୃଶ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଲୋକମାନେ ଏପରି ସବୁ ଛବି ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦେଖୁଥିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଅଂଶଟି ଚିହ୍ନଟ କରାଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ପଟଟି କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ପଟଟି ସକ୍ରିୟ ରହୁଛି ।

ଅନ୍ୟଏକ ସଂପରୀକ୍ଷଣରେ ବାମ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅସରପା ପ୍ରତି ଅହେତୁକ ଭୟ (Phobia) ରହିଛି ସେମାନଙ୍କୁ ଅସରପାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶକୁ ଅଣାଗଲା । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାଙ୍କଡ଼ସା ପ୍ରତି ଅହତୁକ ଭୟ ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ଏପରି ପରିବେଶକୁ ଅଣାଗଲା । ଯେଉଁମାନଙ୍କ

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିଜର ମାତ୍ରାଧିକ ଲଜ୍ଜାଶୀଳତା ଯୋଗୁ ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କିଛି କହିବାର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଗଲା । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏପରି ପରିବେଶରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଉତ୍କଣ୍ଠା (Anxiety) ଉପୁଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ମିଜାଜ । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଏସବୁ ପରିବେଶର ଲୋକମାନଙ୍କ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗଟି ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଉଛି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଖେଳପ୍ରିୟ ଲୋକ କ୍ରୀଡ଼ା ପରିବେଶରେ ଥିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ ଲୋକ ସ୍ୱାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ନିକଟରେ ଥିବା ସମୟରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ପଟଟି ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଉଛି ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଚାରୋଟି ଲୋବ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଆବେଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ କ'ଣ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକା ରହିଛି ? ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବ୍‌ର ସମ୍ପୃକ୍ତି ରହିଛି । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଶ୍ୱବନ୍ଦିତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଲବର୍ଟ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ଯେ, ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ ଆଧୁନିକ ଜଗତର ଏକ ବିରଳ ପ୍ରତିଭା । ସୁତରାଂ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ସଂପର୍କରେ କୌତୂହଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏ କୌତୂହଳକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍‌ଙ୍କ ସମ୍ମତିକ୍ରମେ ତାଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ପରେ ତାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପେରିୟାଟାଲ ଲୋବର୍ ଏକ ଅଂଶଟି (Angular Gyrus) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ । ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁ ଅଂଶଟି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହେବ ତାହାର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ପୁଣି ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ, ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବର୍ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-ବାହିତ ସ୍ନାୟୁସଂକେତର ସଂଶ୍ଳେଷଣ (Synthesis) ଏଠାରେ କରାଯାଏ । ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଇତିହାସରେ ନିଜେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ବହୁ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଚିନ୍ତନ ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଭାବନା ସମୟରେ ସମାଧାନଟି ଚିତ୍ରରୂପେ ତାଙ୍କ ମାନସଚକ୍ଷୁରେ ପ୍ରତିଭାତ ହୁଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଶ୍ଳେଷକ (Synthesia) ପରିଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ କେବଳ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ନଥିଲେ, ସେ ଥିଲେ ଗଭୀର ଭାବରେ କଳ୍ପନାପ୍ରବଣ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପେରିୟାଟାଲ୍‌ଲୋବର ଆବେଗ ପ୍ରେରିତ ସକ୍ରିୟତା ତାଙ୍କ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ସକ୍ରିୟତାକୁ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମନ୍ତ କରୁଥିଲା । ଆବେଗପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ମୁଖ୍ୟ ନାୟକର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବର ସଂଶ୍ଳେଷଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଆବେଗ ନାଟକରେ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବ୍ ଯଥାକ୍ରମେ ନାୟକ ଓ ଚରିତ୍ର ଅଭିନେତା ଭୂମିକା ନେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଅଳେଇଚ ଆକାରର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ଆମିଗଡ଼ାଲା ଖଳନାୟକର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ଅଳେଇଚକୁ ଆମିଗଡ଼ାଲା କୁହାଯାଉଥିବାରୁ ଏହାର ଏପରି ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ କ୍ଲୁଭର୍ ଓ ବୁସି ନାମକ ଦୁଇଜଣ ଗବେଷକ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ । ସେମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ଅଂଶଟି ବାହାର କରିଦେବା ପରେ ବିଚିତ୍ର ବ୍ୟବହାର ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଆମିଗଡ଼ାଲା ନଥିବା ମୂଷାମାନେ ପୂରାପୂରି ଭୟଭୀତ । ସେମାନେ ଯନ୍ତାର ଯେଉଁଠି ସେଇଠି ଚଢ଼ି ଯାଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ମୂଷା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଚଢ଼ିଯାଉଛନ୍ତି । ଅଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ପୂରାଉଛନ୍ତି । ଏହାକୁ କ୍ଲୁଭାର-ବୁସି ଲକ୍ଷଣ କୁହାଗଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମଣିଷ ସମେତ ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କ୍ଲୁଭାର-ବୁସି ଲକ୍ଷଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଲା । ଆମିଗଡ଼ାଲା କାଢ଼ି ନିଆଯାଉଥିବା ମଣିଷମାନେ ଯାହାତାହା ପାଟିରେ ପୂରାଇ ଖାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ପୂର୍ବରୁ ବିକୃତି ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମିଗଡ଼ାଲା ହରାଇବା ପରେ ସମଲିଙ୍ଗୀ ଆଚରଣ ଦେଖାଇଲେ । ଆହୁରି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅସ୍ୱାଭାବୀ ଆଚରଣ ଦର୍ଶାଇଲେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆମିଗଡ଼ାଲାକୁ ଭୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଆମିଗଡ଼ାଲା କାଢ଼ି ନିଆଗଲେ ଲେଶ ମାତ୍ରକେ ଭୟ ରହେ ନାହିଁ ବୋଲି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ମାତ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ଆମିଗଡ଼ାଲା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ପ୍ରାଣୀର କେବଳ ଭୟ ଆବେଗ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କ୍ରୋଧ ସମୟରେ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ବିଷାଦ ସମୟରେ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ମଣିଷର ବିଷା ଦର (Depression) ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସମୟରେ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ଆକାର ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବିଷାଦ ନିୟନ୍ତ୍ରକ ଔଷଧ କାର୍ଯ୍ୟ କାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ବିଷାଦର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆକାର ମଧ୍ୟ କମିବାକୁ ଲାଗେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣଭାଗ ଓ ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସମ୍ପର୍କ । ପୂର୍ବ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବାମଭାଗଟି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦକ୍ଷିଣଭାଗଟି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ସୁତରାଂ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣଭାଗର ସକ୍ରିୟତା ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବ । ସେହିପରି ଆମିଗଡ଼ାଲାର ସକ୍ରିୟତା ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷିଣଭାଗର ସକ୍ରିୟତା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେବ ।

ଆବେଗର ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ ଆଲୋଚନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅଂଶବିଶେଷର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ (Hippocampus) । ଆମିଗଡ଼ାଲାର ଠିକ୍ ପରେ ସରୁ ହୋଇ ଲମ୍ବାଳିଆ ଏକ ଅଂଶ । ଏହା ସ୍ମୃତି ବା ସ୍ମରଣକ୍ରିୟା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଆବେଗକୁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କିମ୍ବା ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ, ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଆମର ଆବେଗ ଅନୁଭବକୁ ଏକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଭାବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଆବେଗଟି ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ, ତାହା ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀଟି ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ କିଛିଲୋକ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୁଅନ୍ତି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଆମେ କିଛିମାତ୍ରାରେ ବିଷାଦ ଅନୁଭବ ନ କରିବା ଅମାନବୀୟ ବିଚାର କରାଯିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାତ୍ରାଧିକ ବିଷାଦ ଅନୁଭବ କରି ଖାଇବା ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦେବା କିମ୍ବା ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନକୁ ପୂରାପୂରି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବା ଏକପ୍ରକାର ଅସ୍ୱଭାବୀ ବ୍ୟବହାର । ସୁତରାଂ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀକୁ ବିଚାର କରି ଆବେଗଟି ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ଅନୁଚିତ ତାହା ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଭଲ ପରିବେଶରେ ଥିବା ସମୟରେ ଆମର ଅନୁଭବ ନିଜ ଘର ନିଜ ପରିବାରର ସ୍ମୃତି ଆଣିଥାଏ । ଏପରି ସୁଖଦ ସ୍ମୃତିଚାରଣ ହିପୋକ୍ୟାକ୍ସସ୍ ଫଳରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କୌଣସି ଆବେଗିକ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ସମୟରେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ବିଶେଷତଃ ବିଷାଦ (Depression) ଏବଂ ଦୁର୍ବିପାକଗ୍ରସ୍ତ ମାନସିକ ଚାପ (Post-Traumatia Stress) ସମୟରେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଦେଖାଯାଇଛି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେ, ଏପରି ଭାବଗତ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ କିଛି ପରିମାଣରେ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ବିଷାଦ-ନିୟନ୍ତକ ଔଷଧ ଖାଇବା ପରେ ଅବସ୍ଥା ଉନ୍ନତି ଘଟିଲେ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ର ଆକାର ପୁନଶ୍ଚ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

ମୂଳତଃ ଆବେଗର ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମୁଖ୍ୟତଃ କୁହାଯିବ ଯେ, ଅତୀତରେ ବୃନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କରେ (Brain Stem) ରେ ଥିବା ଲିମ୍ବିକ୍ ମଣ୍ଡଳକୁ (Limbic System) ଆବେଗର ମୁଖ୍ୟ ନିୟନ୍ତକ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କକୁ (Frontal Lobe) ମୁଖ୍ୟ ନିୟନ୍ତକର ଭୂମିକା ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ବାମଭାଗଟି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତକ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗଟି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ନିୟନ୍ତକ ରୂପେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମସ୍ତିଷ୍କର ପେରିୟାଟାଲ୍ ଲୋବ୍‌ଟି ଆମର ସ୍ପର୍ଶଦର୍ଶନ ଓ ଶ୍ରବଣ ଇତ୍ୟାଦି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆମିଗଡ୍‌ାଲା ପରି ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶର ସକ୍ରିୟତା ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ (ବିଶେଷତଃ ଭୟର ଅନୁଭୂତି) ତୀବ୍ର କରେ । ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ଆମିଗଡ୍‌ାଲାର ସ୍ନାୟୁ ସଂଯୋଗ ଗଭୀର ଓ ବହଳ । ପୁଣି ଆମିଗଡ୍‌ାଲା ପାଖରେ ଥିବା ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ଟି ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାର ହୋଇଥିବାରୁ ଆବେଗ ଅନୁଭବ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସମ୍ପୃକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ନିଶାପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶାଖୋର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ତାଙ୍କର ଆମିଗଡ୍‌ାଲା (କୁପ୍ରବୃତ୍ତି) ଏବଂ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ (ମଦବୋତଲ ସ୍ମୃତି ଏବଂ ମଦ ନିଶାର ସ୍ମୃତି) ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଦ-ନିର୍ଭରଶୀଳତା କଟାଇବାର କୌଶଳ କଷ୍ଟକର ହୋଇଉଠେ ।

ଭାଗଗତ ଶିକ୍ଷଣ:

ପରିଶେଷରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନଟି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ, ତାହା ହେଉଛି - ମଣିଷ କ'ଣ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ଦାସ ? ଯନ୍ତ୍ରଚାଳିତ ରୋବଟ୍ ପରି ସେ କ'ଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ରୀତିରେ କାମ କରିଯିବ ? ତା'ର ଅନୁପଯୋଗୀ ଆବେଗ ଶୈଳୀ ପୁଣିଥରେ ଉପଯୋଗୀ ଶୈଳୀର ରୂପ ନେଇପାରିବ ନାହିଁ ?

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏସବୁର ଉତ୍ତର କିନ୍ତୁ ଆଶାବାଦର ସୂଚକ । ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ଯେ, ଆବେଗିକ ଶୈଳୀ (Affective) କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ରହିଛି । ପୁଣି କେତେକ ଶୈଳୀ ନକାରାତ୍ମକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଶୈଳୀ ସକାରାତ୍ମକ । ଆବେଗ କେତେ ନକାରାତ୍ମକ (ଅନୁପଯୋଗୀ) ତାହା ଆବେଗର କେତେକ ଉପାଦାନକୁ ଦେଖି ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ ।

ଆବେଗ ସମୟରେ କଣ୍ଠସ୍ୱର ସମେତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କ'ଣ ସବୁ ଘଟୁଛି, ବାହ୍ୟପରିସ୍ଥିତିର ସର୍ବନିମ୍ନ ମାତ୍ରା କେତେ ହେଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି, ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସବୁପ୍ରକାର ଆବେଗ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର କେଉଁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରକୁ ଗତି କରୁଛି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ସମୟ (କେଉଁଠି ସମୟ ବାଧରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଚିରାଚରିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଫେରିଆସୁଛି), ଆବେଗର ଉପାଦାନ ସମୂହ । ଏସବୁ ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆସାରିଛି ଯେ, ବାମପଟ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ପଟ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ସକ୍ରିୟତାର ଅସମାନତା ରହିଛି ଏବଂ ଏହି ଅସମାନତା ମାତ୍ରା ମଧ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଏପରିକି ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ଦଶମାସର ଶିଶୁମାନେ ମା'ଠାରୁ ଦୂରେଇଗଲେ ଅଧିକମାତ୍ରାର କାର୍ଯ୍ୟକରିନଥାଆନ୍ତି । ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗର ସକ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ବିଷାଦ ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । କୌତୂହଳର କଥା ଯେ, ଏପରି ତରୁଣ ତରୁଣୀ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ (Recovery Time ବା Refractory Index) ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତି ।

ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦକ୍ଷିଣଭାଗ ସକ୍ରିୟତା ବିଷାଦ ଓ ସ୍ନାୟବିକ ଚାପ ପରି ଅନ୍ୟସବୁ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗବର୍ଦ୍ଧକ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ମସ୍ତିଷ୍କର ନମନୀୟତା (Plasticity of Brain) ଦିଗଟିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ । ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଯେଉଁସବୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁସଂଯୋଗ (Central Circutry) କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ତାହାର ରୂପରେଖ ବଦଳାଇବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଅନୁପଯୋଗୀ ଆବେଗ ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୋଗୀ ଆବେଗର ରୋପଣ କଲାଭଳି ଆବେଗିକ ଶିକ୍ଷଣ (Emotional Learning) ସମ୍ଭବପର ।

ମୂଷା ସମେତ ଛୋଟଛୋଟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଗବେଷଣା

Digitized by srujanika@gmail.com

କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମା' ମୂଷା ତା'ର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଚାଟିବା, ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ଆଦର କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ନେହପାଳିତ ସନ୍ତାନସନ୍ତତି କମ୍ ପରିମାଣ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦର୍ଶାନ୍ତି ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି, ଏପରି ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧାପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଳନପାଳନ ପ୍ରାଣୀର ବାମ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କରେ (ଯେଉଁଟି ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରକ) କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ରାସାୟନିକ ସାମଗ୍ରୀ ଗଠନ କରେ । ଏପରି ସବୁ ଉପଯୋଗୀ ସାମଗ୍ରୀ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟକାଳରେ ସହାୟକ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଯୌବନ ଓ ବୟସ୍କ) ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଜୀବନର ଆଦ୍ୟକାଳରେ ସ୍ନେହସିକ୍ତ ସ୍ପର୍ଶ ଓ ପରିପାଳନ ଆବେଗର ସ୍ନାୟବିକ ଭିତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ବାମପଟ ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ଏପରି ସହାୟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ସୁତରାଂ ପ୍ରାଣୀ-ଭିତ୍ତିକ ଗବେଷଣା ସୂଚନା ଦେଉଛି ଯେ, ଅଗ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ, ଆମିଗଡ଼ାଲା ଏବଂ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବପର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟବିକ ଗତିପଥ ଯେ ବଦଳିପାରେ, ଏହା କମ୍ ଆଶାବାଦର କଥା ନୁହେଁ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ମାଧ୍ୟମରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ନମନୀୟତା ପ୍ରତିଫଳିତ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାର ହୋଇଥିବାରୁ ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ମୃତି ଆବେଗର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ (Context) କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଅନୁଭୂତ ଆବେଗ ଉପଯୋଗୀ କିମ୍ବା ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । ମାନସିକ ବିକୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ, ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ହିଁ ଆବେଗକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ କରିଥାଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ, ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ର ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗଠନ କେବଳ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଘଟିଥାଏ । ମାତ୍ର ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ, ଯୌବନର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ରେ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ଗଠିତ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୋଇପାରେ (ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭୂତି ମାଧ୍ୟମରେ) ଏବଂ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନଗତ ଏବଂ ଆବେଗିକ ପରିଣତିକୁ ବଦଳାଇ ପାରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ଚାପ ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ର କୋଷକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭବର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ଗଠିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ କମ୍ । ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନର ନୂତନ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ, ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ମଧ୍ୟ ଗଠିତ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ବୟସ୍କ ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କଲା ପରେ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ଗଠନ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ବିଚାର କରାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ, ଷାଠିଏ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁ ଗଠିତ ହୋଇପାରେ । ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏ ଯେଉଁ ଚମତ୍କାର କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ରହିଛି ଏହି ସବଳତା ଉପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତା ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଏ ତଥ୍ୟର ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ ପରିବେଶ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ଅନୁଭୂତି ସଂଯୋଗ କରାଯାଇ ଆବେଗ ଅନୁଭବକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବନ୍ତ ରୂପରେଖ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନବୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଓ ପଲ୍ଲବନ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାରର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟର କର୍ମଧାରାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି କାହିଁକି କାର୍ଯ୍ୟଟି କରୁଛି, ତାହାର ଉତ୍ତର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଲୁଗା କାଚିବା, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଥଟ୍ଟାମଜା କରିବା, ଚାକିରି ଖୋଜିବା ଏବଂ ଛୁଟି କଟାଇବା ପରି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ତରାଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ ।

'ଆପଣ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ?' – ଏ କଥା ପଚରା ଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୂଚନା ଦିଏ, ତା'ର ଅନ୍ତରାଳରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତରାଳରେ ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦୀର୍ଘ ମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିବା ଏକ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ-ପ୍ରେରିତ କାର୍ଯ୍ୟ । ମାତ୍ର ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ପାଠ ପଢ଼ିବା ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ମୋଟ ଉପରେ ଆମର ଦୈନିକ, ସାପ୍ତାହିକ, ମାସିକ, ବାର୍ଷିକ ଏବଂ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୂଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଛୋଟ ହେଉ ଅଥବା ବଡ଼ ହେଉ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟର କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ । ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖାଯାଇଥିବା ପୁସ୍ତକରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଆଲିସ୍ ସଂବାଲୁଆକୁ ପଚାରିଛି, 'ସଂବାଲୁଆ ! ମୁଁ କେଉଁ ଦିଗରେ ଯିବି ?' ସଂବାଲୁଆ କହିଛି, 'ଆଲିସ୍ ! ତାହା ତୁମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।' ଆଲିସ୍ କହିଛି, 'ମୋର ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ଧାରଣା

Digitized by srujanika@gmail.com

ନାହିଁ ।' ତା'ପରେ ସଂବାଲୁଆ କହିଛି, 'ତେବେ ଯିବାର ମାର୍ଗ ବିଷୟରେ ଭାବିବାର କିଛି ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ନାହିଁ ।' ଏହି ବକ୍ତବ୍ୟରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ତେ ବୁଝିପାରିବେ । ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ଆବଶ୍ୟକ । ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଲୋକର ଅନେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ସୁତରାଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ଏବଂ କେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ପରିହାର କରାଯିବ, ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ କୁହନ୍ତି । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଏକ ବିରାଟ ବାଧକ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ଏହାର ବାସ୍ତବମୁଖୀ ସାଧନ ସମ୍ଭାବନା । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସବୁକୁ ଅବାସ୍ତବ ଓ ଆକାଶଛୁଆଁ ରଖିବା ଫଳରେ ଏହା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଏକାଧିକ ଉପଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରୂପାନ୍ତର କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉପଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ-ଦିଗରେ ଆଗେଇ ଯାଇଥାଉ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରେକର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମୂଳଲକ୍ଷ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉଚ୍ଚଧରଣର ସାଫଲ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା, ପାଠାଗାର ଯାଇ ଅଧିକ ସମୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଏବଂ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ପରି ଉପଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତବମୁଖୀ ଓ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧକର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦିଗ ହେଉଛି ସମୟ-ସମୀପ୍ୟ । ମନେ କରାଯାଉ ବହୁଦେଶୀୟ କମ୍ପାନୀ ସବୁରେ ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ସାଧାରଣତଃ ୧୮ଟି ନୂଆ ବହି ପଢ଼ିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ଷରେ ୧୮ଟି ନୂଆ ବହି ପଢ଼ିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟରଖିଲେ ସମ୍ଭବତଃ ସେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ଓ ସାହସହୀନ ହୋଇପଡିବେ । ଏପରି ଥରେ ଅଧେ ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଏ କଥା ଭାବିଲେ ସେ ହତୋତ୍ସାହ (ନର୍ଭସ) ହୋଇପଡ଼ିବେ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ବିଜ୍ଞତା ହେବ ଯେ ସେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୫୦ ପୃଷ୍ଠା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ମାସରେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ବହି ପଢ଼ିବେ । ଏପରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଦୌ ଅବାସ୍ତବ ମନେହେବ ନାହିଁ । ସୁତରାଂ ଆମର ଦୂରନ୍ତ ବଡ଼ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଗାମୀ ଅଳ୍ପଦିନ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ କରିପାରିବୁ, ସେହିପରି ଏକ ବିଭାଜନ ସମୟ ରେଖା ଟାଣି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ୍ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନର ଚତୁର୍ଥ ସଚେତନତା ହେଉଛି ସାମୟିକ ଭାବେ ଫଳାଫଳର ଅବଗତି (Feedback) । ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ମାସରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ତିନି ସପ୍ତାହ ପରେ ଯଦି ଦେଖୁ ଯେ କାମର ମାତ୍ର ଏକ-ଚତୁର୍ଥାଂଶ ସରିଛି, ତେବେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହରେ ବେଶୀ କିଛି କରିପାରିବୁ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ମାସ ବା ଚାରିସପ୍ତାହର ଯୋଜନା ଥିଲେ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରତିଟି ସପ୍ତାହ ପରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପରେ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଆମକୁ କାର୍ଯ୍ୟର କ୍ଷିପ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଉପଲକ୍ଷ୍ୟର ଚିହ୍ନଟ କରି ସମୟର ଯୋଜନା ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ଅଗ୍ରଗତିର ସମୀକ୍ଷା ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୁଇଟି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳର ସଙ୍ଗତି,ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଅଭିପ୍ରେରଣାର ସମ୍ପର୍କ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳର ସଙ୍ଗତି

ମନୁଷ୍ୟ ପାଖରେ ଯାହା ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି ତା'ର ସମ୍ବଳ । ମନୁଷ୍ୟ ଯାହା କରେ, ତାହା ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଯେତେ ନିବିଡ଼, ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ସେତିକି ସହଜ ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ଜୀବନରେ ସୁଖଶାନ୍ତିର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ସମ୍ବଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହଯୋଗ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ବଳ । ଏହାକୁ ବାଦ ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସମ୍ବଳ । ଦେଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି, ସେସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ବେଶୀ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧ ଦୁର୍ବଳ କି ସବଳ, ତାହା ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଉଦାହରଣ ଦେଇ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ମନେ କରାଯାଉ ମୋହନ ଭାବେ ଯେ ତା'ର ପ୍ରଚୁର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା – ଅଥଚ ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବିଶେଷ ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ମୋହନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ପରିବାରର ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ସହାୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳର ମେଳ ଦୁର୍ବଳ ଥିବାରୁ ମୋହନର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା କମ୍ ରହିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଉ । ଧରାଯାଉ ଗୀତା ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତାର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଓ ପାରିବାରିକ ସହାୟତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ସେ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ପାଇଁ ଏ ଦୁଇଟି ସମ୍ବଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ବଳର ଅଧିକାରୀ । ସୁତରାଂ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳର ମେଳ ସାଧନ ଅଧିକ ସହଜ ହେବ । ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ ଅଧିକ ରହିବ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସମ୍ବଳର ସଙ୍ଗତି ଏକ ସହାୟକ ଅବସ୍ଥା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଆଉ ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି ଏକ ଅଭିଳଷିତ ଫଳାଫଳ । ଏପରି ଫଳାଫଳ ଲାଭ କରିବାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଶକ୍ତିସାମର୍ଥ୍ୟର ବିନିଯୋଗ କରେ । ସୁତରାଂ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଏକ ଭାବନାଗତ ଦିଗ ରହିଛି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଭାବଗତ ଦିଗ ରହିଛି । ଭାବନାଗତ ଦିଗ ହେଉଛି ଭବିଷ୍ୟତର ଏକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଓ ଆକର୍ଷିତ ଘଟଣା । ଏ ଭାବନା ସର୍ବଥା ବହୁ ବିଶ୍ୱାସ, ବହୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା, ସ୍ମୃତି ଓ ରୂପକଳ୍ପ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ଭାବଗତ ଦିଗ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଏବଂ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ । ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ସଫଳ ହେଲେ କିପରି ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଆସିବ, ତାହାର କଳ୍ପନା ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବିଫଳ ହେଲେ ମନ କିପରି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହେବ, ତାହାର କଳ୍ପନା ହେଉଛି ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ । ମୁଖ୍ୟତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭାବ ଓ ଭାବନା ଦୁଇଟି ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି- ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଆସେ କେଉଁଠାରୁ ?

ମାନବୀୟ ଅଭିପ୍ରେରକ:

ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁସବୁ ଅଭିପ୍ରେରକମାନ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଗବେଷଣା ରହିଛି । ତେବେ ସେପରି ବିସ୍ତାରିତ ଚର୍ଚ୍ଚା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ନକରି ବହୁସ୍ୱୀକୃତ ପରିକଳ୍ପନାଟିର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ସମାଲୋଚକ ପରିକଳ୍ପିତ ସୋପାନଭିତ୍ତିକ ଅଭିପ୍ରେରକ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରିକଳ୍ପନା । ଏହା ଖୁବ୍ ସରଳ ଓ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ପାଞ୍ଚଟି ଅଭିପ୍ରେରକ ସୋପାନ-କ୍ରମରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରରୋଚିତ କରିଥାଏ । ସୋପାନର ସବୁଠାରୁ ନିମ୍ନରେ ଥାଏ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଅଭିପ୍ରେରକ । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା (ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ) ଏ ଧରଣର ଅଭିପ୍ରେରକ ଦ୍ୱାରା । ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଦରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଅଭିପ୍ରେରକ ପ୍ରରୋଚିତ ହୋଇଥାଏ । ବାସଗୃହ, ଔଷଧ ଏବଂ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖିବାର ଅଭିପ୍ରେରଣା ତା' ମନରେ ଜନ୍ମିଥାଏ । ତୃତୀୟ ସୋପାନଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଅନ୍ୟ ସହିତ ସଂସର୍ଗ, ସଂପ୍ରୀତି ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ମନୁଷ୍ୟ କାମନା କରେ । ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ଲୋଡ଼ିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ମାନ ଚାହିଥାଏ । ପଞ୍ଚମ ଓ ଶେଷ ସୋପାନରେ ଅଭିପ୍ରେରକ ହେଉଛି ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ତାହାର ସଫଳତମ ରୂପାୟନ ସେ ଖୋଜିଥାଏ ।

ଏପରି ସୋପାନ-ଭିତ୍ତିକ ଅଭିପ୍ରେରକର ପରିକଳ୍ପନା ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତଃସିଦ୍ଧ ରହିଛି; ଏହା ସୂଚିତ କରୁଛି ଯେ ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଅଭିପ୍ରେରକ ବା ଚାହିଦାଟି ପରିପୂରିତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପର ଅଭିପ୍ରେରକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇନଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସର୍ବନିମ୍ନରେ ଥିବା ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁମାତ୍ରାରେ ପରିପୂରିତ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଉପରେ ଥିବା ନିରାପତ୍ତା ଓ ସୁରକ୍ଷାର ଚାହିଦା ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ନଥାଏ । । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଶତ ପ୍ରତିଶତ ପୂରଣ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ଚିନ୍ତା ମୁଣ୍ଡ ଟେକିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଶରୀର-ଭିତ୍ତିକ ଚାହିଦା ବେଶ୍ କିଛି ପୂରଣ ହେବା ପରେ ହିଁ ସୁରକ୍ଷାର ଚିନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ । ସେହିପରି ସୁରକ୍ଷା ଚାହିଦା ବେଶ୍ କିଛି ପରିପୂରିତ ହେବା ପରେ ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗ ଓ ସଂପ୍ରୀତିର ଚାହିଦା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହିଁ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରିବ । ଏହି କ୍ରମରେ କ୍ରମଶଃ ଉଚ୍ଚତର ଅଭିପ୍ରେରକସବୁ ସକ୍ରିୟ ଓ ପ୍ରଭାବଶୀଳ ହେବ ।

ଅଭିପ୍ରେରକ ସୋପାନର ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି । । ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ରତିଭାର ରୂପାୟନ ଚାହେ । ଏ ସୋପାନ ପରିକଳ୍ପନାର ଏକ ବିଶେଷ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନରୁ କ୍ରମଶଃ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନକୁ ଗତି କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଯେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ନାହିଁ, ଏ କଥା କୁହାଯିବ ନାହିଁ । କେତେକ ଅସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ନିମ୍ନ ସୋପାନକୁ ଖାତିର ନକରି (ଏକରକମ ସୋପାନକୁ ଡେଇଁପଡ଼ି) ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦାର କଥା ନଭାବି ଦେଶମାତୃକାର ସେବା (ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୋପାନ) ନିଜର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ତଥାପି ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ରମ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସଠିକ୍ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଦେଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଅଭିପ୍ରେରକ ସୋପାନର ପରିକଳ୍ପନା ଓ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ବେଶ୍ ସମାନ୍ତରତା ରହିଛି । ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଯାହାକୁ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଅଭିପ୍ରେରକ କହିଛନ୍ତି, ଉପନିଷଦ୍‌ର ପରିଭାଷାରେ ତାହା ହେଉଛି 'ଅନ୍ନମୟ କୋଷ' । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନଟି 'ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ' । ଏହା ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ତୃତୀୟ ସୋପାନ ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ 'ମନୋମୟ କୋଷ' । ଏଥିରେ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ସଂପ୍ରୀତି ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ପରି ଦୁଇଟି ସୋପାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ଦୁଇଟି ଆମ ପରମ୍ପରାରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ । ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନର ଶେଷ ସୋପାନ (ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅଂଶବିଶେଷ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଭାରତୀୟ ଦାର୍ଶନିକମାନେ ଅଭିପ୍ରେରଣାର ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚସ୍ତରକୁ ଯାଇ ବିଜ୍ଞାନମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ଉଚ୍ଚତର ଜ୍ଞାନଦ୍ୱାରା ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେବା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ବିମଳ ଆନନ୍ଦ (ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତ ସୁଖ ନୁହେଁ) ଅନ୍ୱେଷଣ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେବାର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନର ପରିକଳ୍ପନା ଏବଂ ବୈଦିକ ପରିକଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ସମାନ୍ତରତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୈଦିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟର ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଯେଉଁଟିକୁ ଭିତ୍ତିଭୂମି ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏ କଥା ସ୍ୱୀକାର କରାଯିବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୂଳରେ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ଅଭିପ୍ରେରକ କ୍ରମଶଃ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ । କ୍ରମଶଃ ବିକଶିତ ଓ ପଲ୍ଲବିତ ହେଉଥିବା ମଣିଷ ଗୋଟିଏ ନିମ୍ନ ଅଭିପ୍ରେରକର (Motive) ବଳୟରୁ କ୍ରମଶଃ ଉଚ୍ଚତର ଅଭିପ୍ରେରକର ବଳୟକୁ ଗତି କରେ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନା

ପରିବେଶକୁ ଆବର୍ଜନାହୀନ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ମନକୁ ଅନାବନା ଜିନିଷରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ସେତିକି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ହୁଏତ ଉଦ୍ୟମ କରିଥାଏ, ମାତ୍ର ସେପରି ଉଦ୍ୟମରେ ଆବଶ୍ୟକ ନିଷ୍ଠା ଓ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ନଥାଏ । ଆଭିମୁଖ୍ୟଟି ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଗଭୀର ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବା କର୍ମପନ୍ଥାର ଗୋଟିଏ ଉଦଦାହରଣ ଦେଇ ଏହାକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ କରାଯାଇପାରେ । ବୟସାଧିକ୍ୟ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ସାମୟିକ ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରେ । ଔଷଧପତ୍ର, ଗରମପାଣି ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛିସମୟ ପାଇଁ ସମସ୍ୟାଟିକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇପାରେ । ମାତ୍ର ସମସ୍ୟାର ବିଲୋପକରଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ । ସୁତରାଂ କାମଚଳା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମାଧାନମୁଖୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନା ଗଠନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଚେତନା

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ ଏକ ଭୀତଶଙ୍କିତ ମୂଷା ପରି କିମ୍ବା ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲା ପରି ଏଣେତେଣେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରେ । ବାହାର ଜଗତର ଯେ କୌଣସି ଉଦ୍ଦୀପକ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ବହୁବିଖଣ୍ଡିତ ଏବଂ ଅଭିନିବେଶ ବହୁ ବିଭାଜିତ, ହେଲା ପରି ମନେହୁଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନାବନା ଜିନିଷର ଏକରକମ ଅତ୍ୟାଚାର ବୋଲି କହିବାକୁ ହେବ । ଅର୍ଥହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ, ତାତ୍‌କାଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱହୀନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମନକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ ରଖେ । ଏପରି ମାନସିକତାକୁ ଗାଡ଼ିଚାଳନା ଶିକ୍ଷା କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହିତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଜଣକ ଗାଡ଼ିଚାଳନା ଶିକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତା ଆଖିଆଗରେ କ'ଣ ଘଟିଯାଉଛି, କେବଳ ତାହା ଉପରେ ହିଁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିଥାଏ । କିଛିଦୂର ଆଗରେ କ'ଣ ସମ୍ଭାବିତ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନଥାଏ ।

ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଚିନ୍ତନ ଓ ଚେତନାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷଣ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସର୍ଟ୍‌ସର୍କିଟ୍ ସହିତ ତୁଳନୀୟ । ବହୁତ ଶକ୍ତି, ଅଥଚ ନଷ୍ଟ ଯାଏ । ଲଗାମହୀନ ଅଶ୍ୱପରି ଦୌଡ଼େ । ଭାରତୀୟ ମୁନିଋଷିମାନେ ଏପରି ମନକୁ "ପାଗଳ ମର୍କଟ" ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଛନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ହୁଏତ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଚେତନା ବୋଲି ସୁନ୍ଦର ଏକ ସ୍ଥିତି ରହିଛି । ମାତ୍ର ତାହାର ଅନୁଭବ ସେମାନେ ପାଇନଥାନ୍ତି ।

ବାହ୍ୟଜଗତର ବାସ୍ତବତା ସହିତ ଏମାନଙ୍କ ଚେତନାର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନଥାଏ । ଅନ୍ଧକାର ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ କେହି ଏମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଆଘାତ କଲାପରି ଏମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭବ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ନଥିବାରୁ ସେମାନେ ବାରମ୍ବାର ବିଫଳ ଚେଷ୍ଟା କରିଚାଲିଥାନ୍ତି । ଭଲଟାୟାର୍ କୁହନ୍ତି - ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବୃଥାପ୍ରୟାସରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିଣତି ଆଶା କରିବା ବିକୃତ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂଚନା

ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଚେତନା ସୃଜନଧର୍ମୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିର ଅଭାବରୁ ସର୍ଜନଶୀଳତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ସମୟ ସମୟରେ କେତେକ ଅପସଂସ୍କୃତି ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନାର ବାତାବରଣ ଗଠନ କରେ । ଇତିହାସର ଗବାକ୍ଷ ଦେଇ ଅବଲୋକନ କଲେ ଜର୍ମାନୀରେ ନାଜୀ ଅତ୍ୟାଚାରର ସମୟ ଏହାର ଏକ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । କେତେକ ଉଦାରଚେତା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ସଂଖ୍ୟାବହୁଳ ଏକ ବିରାଟ ଜର୍ମାନ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଯେ ଇହୁଦୀମାନେ ପ୍ରକୃତରେ ନିମ୍ନସ୍ତରର ପ୍ରାଣୀ । ସେମାନେ ତିଷ୍ଠି ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଇହୁଦୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବାର ଯୋଜନା କରାଗଲା । ଅମାନୁଷିକ ଉପାୟସବୁର ପ୍ରୟୋଗ କରାଗଲା ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଅପସଂସ୍କୃତି ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକର (Stabilizer) କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପ୍ରଚଳିତ ଖରାପ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ଏହା ବଳବତ୍ତର ରଖେ ଏବଂ ବିଶ୍ୱକୁ ଭିନ୍ନ ଓ ଉନ୍ନତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଦେଇ ଅବଲୋକନ କରିବାର ପ୍ରବଣତାକୁ ଏହା ନିରୁତ୍ସାହିତ କରେ । ହିଟଲର୍‌ଙ୍କ ସମୟର ଜର୍ମାନୀ ତାହା ହିଁ କରୁଥିଲା । ସମ୍ବାଦପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଇହୁଦୀମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅପପ୍ରଚାର କରି ଏକ ବିଷାକ୍ତ ବାତାବରଣ ଗଠନ କରିଥିଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏକପ୍ରକାର ଅପସଂସ୍କୃତିର ଶରବ୍ୟ । ଟେଲିଭିଜନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଗଣମାଧ୍ୟମର ବିଜ୍ଞାପନ ବହୁଳତା ଆମର ଚେତନାର ମୂଳ ରୂପକୁ ଆବରଣମୁକ୍ତ କରିଦେଇଛି । ଆମେ କ'ଣ ସବୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍, କିପରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍, କିପରି ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଉଚିତ, କିପରି ବଜାରସଉଦା କରିବା ଉଚିତ୍- ଏ ସମସ୍ତ ଗଣମାଧ୍ୟମ ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଛି । ଏସବୁ ଫଳରେ ଆମ ଚେତନାର ଏକ ଧୌତିପ୍ରକ୍ରିୟା (Brain Washing) ସଂଘଟିତ ହେଉଛି । ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନାର ସ୍ୱରୂପ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଏ ଧୌତିପ୍ରକ୍ରିୟାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଧୌତିପ୍ରକ୍ରିୟା (Brainwashing) ଓ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅନୁଧ୍ୟାନ

କୋରିଆ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ନାଟକୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଲା । ଆମେରିକାର ଯୁଦ୍ଧବନ୍ଦୀମାନେ କୋରିଆରୁ ଫେରିବା ପରେ ସେମାନେ ଆମେରିକା ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରକାଶ୍ୟଭାବରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କଲେ । ଆମେରିକା ଏକ ସାମ୍ରାଜ୍ୟବାଦୀ ଅପରାଧୀବହୁଳ ଘୃଣ୍ୟ ଦେଶ - ଏପରି ପ୍ରଚାର ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହା ଆମେରିକା ସରକାରଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ବ୍ୟଥିତ କଲା । ଆମେରିକାର ନାଗରିକମାନେ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏପରି ନକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତିର ଶରବ୍ୟ, ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମେରିକା ସରକାର ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇଉଠିଲେ । ସେମାନେ ଏହାର ଗଭୀର ଗବେଷଣା କରିବା ପାଇଁ କାନାଡ଼ାର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ବିପୁଳ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କଲେ ।

କାନାଡ଼ାର ଗବେଷକମାନଙ୍କର ଅନୁଧ୍ୟାନ ଫଳରେ ଚେତନଶୀଳତାର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦିଗ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲା । ସେମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ ଯୁଦ୍ଧବନ୍ଦୀମାନେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭୂତିରୁ ବଂଚିତ (Sensory Deprivation) ହେବାଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମପରିଚିତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି । ସେମାନେ ଆମେରିକା ବିରୋଧୀ ମତବାଦର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କାନାଡ଼ାର ଗବେଷକମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଧୌତିକରଣ (Brainwashing) ଆଖ୍ୟା ଦେଲେ ।

ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ଦିଗ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା । ପ୍ରଥମତଃ ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭୂତି ମାତ୍ରାଧିକ ପରିମାଣରେ ବଂଚିତ କରିବା ଫଳରେ ଏ ଧୌତି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହ୍ୟଜଗତର ଅନୁଭୂତିର ବହୁଳତା ଫଳରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଧୌତି ଅବସ୍ଥାର (Brainwashing) ପରିଣତ ଖରାପ କିମ୍ବା ଭଲ ହୋଇପାରେ । କୋରିଆ ଯୁଦ୍ଧ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହାକୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖରାପ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଆମେରିକା-ବିରୋଧୀ ଭାବନା ଦୃଢ଼ କରାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭଲଭାବନା ଦିଆଯାଇଥିଲେ ସେମାନେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଧୌତିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଧୌତିପ୍ରକ୍ରିୟା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅନୁଧାନ ପାଇଁ କେତେକ ବାଧା ରହିଥିଲା । ଦୂର ଅତୀତରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଚେତନଶୀଳତା ସଂପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷବାଦର (Positivism) ପ୍ରଭାବ ଏହି ଅନୁଶୀଳନକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେଲା । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷବାଦୀମାନେ ଯୁକ୍ତି କଲେ ଯେ ଯାହା କେବଳ ଆମେ ଦେଖିପାରୁ, ଯାହା ଶୁଣିପାରୁ ଅଥବା ଯାହା ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରୁ, କେବଳ ସେହିସବୁ ବସ୍ତୁ ଆମ ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ ହୋଇପାରିବ । କେବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିର ସାମଗ୍ରୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ପରିସରଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟଥା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଗବେଷଣା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷବାଦର ପ୍ରଭାବ କିଛିକାଳ ଧରି ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅନୁଶୀଳନକୁ ଦୁର୍ବଳ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଏହାର ବିଲୟ ଘଟିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଜଗତ ଯେ ବହୁ ବୈଭବରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ତା'ମଧ୍ୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମ୍ବଳ ରହିଛି, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାର ଆବିଷ୍କାର ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣାକୁ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦେଇଛି ।

ଭାବନା ବନାମ ଚେତନା

ଆମର ଚେତନା ଆମର ଭାବନାର ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ବାହ୍ୟଜଗତର ଯେଉଁ ଯନ୍ତାଟିରେ ଆମେ ବନ୍ଦୀ ରହିଥାଉ ତାହା ହେଉଛି କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଯନ୍ତା । ଆମର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଦୁଇ ଧରଣର – ଅନ୍ୟ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ ନିଜ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା । ଅନ୍ୟ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଏତ ଆମେ ଶୁଣିପାରୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଶୁଣିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ନିଜ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅନେକ ସମୟରେ ଶୁଣାଯାଇନଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତନ (Thinking) ।

କ'ଣ ସବୁ ଘଟିଯାଉଛିର ଚେତନା ଏହି ଭାବନାର ଖୋଳପା ଭିତରେ ଲୁଚିରହେ । ସୁତରାଂ କ'ଣ ସବୁ ସଂଘଟିତ ହେଉଛି, ସେସବୁ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ପାଇଁ ଆମର ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଭାବନାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ । ଜେନ୍ ସାହିତ୍ୟରେ ଭାବନା (ନିଜ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା) ଓ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅସଂଗତିର କଥା ବାରମ୍ବାର କୁହାଯାଇଛି ।

ଜୀବନର ବିକାଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚେତନା ହେଉଛି ମୌଳିକ । ଭାବନା ହେଉଛି ଗୌଣ । ଭାବନାରେ ଆମେ ବସ୍ତୁସବୁର ବିଭାଗୀକରଣ କରୁଛୁ । ବାହ୍ୟଜଗତର

Digitized by srujanika@gmail.com

ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଭାବନାର କ୍ଷିପ୍ରଲିପି (Short hand) ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛୁ । କ୍ଷିପ୍ରଲିପି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସହଜ କରୁଛି । ନିଜ ସହିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କାରବାର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ସହଜ ଓ ସରଳ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ବହୁ ବାସ୍ତବତା, ବହୁ ସୂଚନା ଆମେ ଏଡ଼ାଇଯାଉଛୁ । ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଗତିଶୀଳ ବେଗରେ ଆଗେଇଯାଉଥିବା ସୁନ୍ଦର ବିଶ୍ୱଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଇ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଭାବନା ଆଧାରିତ ବିଭାଗସବୁର ଛୋଟିଆ ଏକ ଦୁନିଆରେ ରହିଯାଉଛୁ ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ (Reflex) ପରି ଏହିସବୁ ବିଭାଗ (Category), ଏହିସବୁ ଭାବନା ଆମକୁ କାବୁ କରି ରଖୁଛି । ଏହି ଅଳୀକ ବଳୟରୁ ଚେତନାକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ ।

ଧ୍ୟାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରାରେ ମନନର କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରେ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରି ଆଲୋଡ଼ନହୀନ ମନୋବୃତ୍ତି ହାସଲ କରିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ସ୍ୱପ୍ନଜଗତରୁ ଜାଗ୍ରତ ହେଲାପରି ଧ୍ୟାନ ପ୍ରକୃତ ବାସ୍ତବତାର ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ବ୍ୟତୀତ ଆମେ ଆମର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସବୁକୁ ପ୍ରକୃତ ବାସ୍ତବତା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଥାଉ । ଆମର ଜାଗତିକ ଚାହିଦା ସବୁ ଆମ ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ପରସ୍ପର-ବିରୋଧୀ ଚାହିଦାସବୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ କବଳିତ କରିଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥଦୃଷ୍ଟିରେ ଜଗତକୁ ଓ ବାସ୍ତବତାକୁ ଦେଖୁଥାଏ । ଭାରତୀୟ ମୁନିଋଷିମାନେ ଏପରି ମାନସିକତାକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ମନର ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ଅହମିକାଗ୍ରସ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହେ, ସେତେବେଳେ ତାର ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ମନ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ନାହିଁ । ଚେତନାର ବିକାଶ ଘଟିଲେ ବୃହତ୍ ମନ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଶ୍ୱକୁ ଦେଖିବାର ପ୍ରବଣତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ପ୍ରକୃତ ବାସ୍ତବତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳେ ।

ବାସ୍ତବତାର ଅନୁଭବ ଧ୍ୟାନର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏକ ମୋହାଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ ଏବଂ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ମାନସିକତାକୁ ଦୂରକୁ ନିକ୍ଷେପ କରେ । ମନର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକୃତି ହେଉଛି ସ୍ୱତଃକ୍ରିୟ ଚାଳକର ପିଠିରେ ବସି ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଉଡ଼ିବୁଲିବା । ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧ୍ୟାନ କେବଳ ଏକ ପରିକଳ୍ପନା ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅଭ୍ୟାସ । କେବଳ ସପ୍ତାହାନ୍ତରେ ଏହାର ଅନୁଭବ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପାଲି ଭାଷାରେ ଏହାର ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ସୂଚନା ଦିଏ ଯେ ମାନସିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବିକାଶ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ । ସମ୍ଭବତଃ ସମଗ୍ର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସାଧନା ଏଥିପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ।

ଅତୀତର ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳିତ ଭାବନା ସବୁ ଆମକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବାରୁ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବାକୁ ଗଭୀର ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ନିଜର ଅଭିନିବେଶକୁ (Attention) କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ କହିଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଘରର ମାଲିକ ନୁହେଁ, ନିଜ ମନର ମାଲିକ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟତମ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଉଇଲିୟମ୍ ଜେମସ୍ କହୁଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷ ତିନିସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ସମୟ ନିଜର ଅଭିନିବେଶକୁ ସ୍ଥିର ରଖିପାରିବ ନାହିଁ । ଆମର ଭାବନାସ୍ରୋତ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଯୁକ୍ତିହୀନ ଓ ସଂଗତିହୀନ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଭାବିନେଉ ଯେ ଆମେ ନିଜେ ଇଚ୍ଛା କରି ଭାବନା କରୁ ଏବଂ ଏହିସବୁ ଭାବନା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ । ମାତ୍ର ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ପୂରାପୂରି ଅମୂଳକ । ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଅଭ୍ୟାନୁକୂଳନ (Conditioning) ଦ୍ୱାରା ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଉ ଯେ ଭାବନା ସବୁ ଆପେ ଆପେ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ (Reflex) ପରି ଆସେ ଏବଂ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ମଧ୍ୟ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନ ଆମର ଚିନ୍ତନକୁ ଏପରି ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ନ କରି ଆମକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆମର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଭାବନାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରୁ ।

ଧ୍ୟାନ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରରୁ ଆମକୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ଧ୍ୟାନର କୌଶଳ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଚେତନାର ସଂପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ରାଜମାର୍ଗ ।

ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏକାଧିକ କୌଶଳର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ତିବ୍ବତର ତନ୍ତ୍ର ପରମ୍ପରାରେ ମାନସିକ ଛବି ସବୁକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ପରମ୍ପରାରେ ଏପରି ଛବିର ପ୍ରୟୋଗକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ପଦ୍ଧତିରେ ଦୃଶ୍ୟଗତ ଆକାରସବୁ (ମଣ୍ଡଳ) କିମ୍ବା ମଧୁର ସଂଗୀତ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଆରୋପ କରାଯାଇଛି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍କ୍ରିୟତାକୁ ଆଧାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ (ମୁଦ୍ରା), ଚଳନ କ୍ରିୟା କିମ୍ବା ନୃତ୍ୟ ପରି କ୍ରିୟାଶୀଳତାର ଉପଯୋଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧ୍ୟାନର ରୂପ ଯାହା ହେଲେ ମଧ ଏହାର ନିଷ୍ଠାପର ଅଭ୍ୟାସ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ହାର୍ଭାଡ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଶିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନୀ ବେନ୍‌ସନ୍ ଧ୍ୟାନର ଉପଯୋଗିତାର ପ୍ରମାଣସିଦ୍ଧ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିଗରେ ଏହା ଯେ ବିଶେଷ ସହାୟକ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଧ୍ୟାନ ଫଳରେ ଅମ୍ଳଜାନର ଦହନ ହ୍ରାସ ପାଇବା, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବା, ମାଂସପେଶୀରେ ଚାପ କମିବା, ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଗତି କମିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତି ହ୍ରାସ ପାଇବାର ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ଆଲ୍‌ଫା ତରଙ୍ଗ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନର ଭୂମିକା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ।

ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାର ବିକାଶ ପାଇଁ କୌଶଳ ବା ପ୍ରଣାଳୀ ସବୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ପରିଣତି ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସୃତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅଭିନିବେଶକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ଏକାଗ୍ରତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ

ଏକାଗ୍ରତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେଲେ କୌଣସି ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଅଭିନିବେଶ ସ୍ଥିର ରଖାଯାଏ । ନିଜର ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ଭାବନା କିମ୍ବା କୌଣସି ମନ୍ତ୍ର ଅଥବା କୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଅଭିନିବେଶକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରଖାଯାଏ । ଜେନ୍ ପରମ୍ପରାରେ ଏହାକୁ ଏକମୁଖୀ ଅଭିନିବେଶ କୁହାଯାଏ ।

ବାହ୍ୟଜଗତର ବହୁବିଧ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ମନ ଆକର୍ଷିତ । ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ମନ ବାହ୍ୟଜଗତରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ଘୂରିବୁଲେ । ପୁଣି ବାହ୍ୟଜଗତର ଛବିଳତା କମ୍ ମନେହେଲେ ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ମଣିଷର ମନ ଅନ୍ତର୍ଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏପରି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଗତିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଚେତନାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଯୋଡ଼ିଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଅବସ୍ଥା ଦୂର ହୋଇ ସ୍ଥିରତା ଉପୁଜେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ,ମନ୍ତ୍ରଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଆବୃତ୍ତି କରିବା ସମୟରେ ମନରେ ଏହା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ଦିଗରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରତି ଭାବନା ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧରଣର ମାଂସପେଶୀର କ୍ରିୟାକଳାପ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ । ସ୍ନାୟୁସ୍ତରରେ ମଧ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସଂକେତ କ୍ଷରିତ ହୁଏ । ମାତ୍ର ମନ୍ତ୍ରର ପୁରାବୃତ୍ତି ଫଳରେ ଧୀରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧୀରେ ବାହ୍ୟ କ୍ରିୟାକଳାପ (ମାଂସପେଶୀର କ୍ରିୟା) କମିବାକୁ ଲାଗେ । ସ୍ନାୟବିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ମଧ୍ୟ କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଏପରି କ୍ରିୟାକଳାପ ହ୍ରାସପାଇବା ଫଳରେ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ମାନସିକ ପ୍ରଶାନ୍ତି ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ।

ଏକାଗ୍ରତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ କୌଶଳ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେତେକ ବାହ୍ୟିକ ବିଧି (ଯଥା- ଉପଯୋଗୀ ଉପବେଶନ ଶୈଳୀ), ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉଦ୍ଦୀପକ ଉପରେ ନିଜର ଅଭିନିବେଶକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରଖିବା, ଏପରି ଅନୁଭବର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଏବଂ ଅନୁଭୂତିର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟାୟନ ନ କରିବାର ମାନସିକତା ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ । ଏପରି ଏକାଗ୍ରତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ବଳୟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ଅନୁଭବର ନୂତନ ସ୍ୱାଦ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବତାର ଅନୁଭୂତି ଗଭୀର ଓ ନିର୍ଭୁଲ ହୋଇଥାଏ ।

ଉନ୍ମୁଖତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ

ଉନ୍ମୁଖତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୁଏତ ଏକାଗ୍ରତା - ମୁଖୀ ଧ୍ୟାନରେ ଅନୁସୃତ ବିଧିବିଧାନ ସହିତ ସମାନ । ମାତ୍ର ଏପରି ପ୍ରଣାଳୀରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉତ୍ସ ଉପରେ ଅଭିନିବେଶ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରାନଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଭିନିବେଶର ଅନୁଗମନ କରନ୍ତି ।

ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ବସ୍ତୁ ଘଟଣା ବା ଭାବନା ପ୍ରତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ, ତାହାକୁ କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗରେ ଚାଳନା କରିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ ନ କରି କେବଳ ଅବଲୋକନ କରାଯାଏ । ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ କ'ଣ କରୁଛୁ ଏବଂ କ'ଣ ଭାବୁଛୁ - କେବଳ ତାହା ହିଁ ସାକ୍ଷୀ ରୂପେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବୁ । ମନର ଗତି ଏଣେ ତେଣେ ଯାଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅତୀତ ବା ଭବିଷ୍ୟତର କଥା ଚିନ୍ତା ନ କରି କେବଳ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯାହା ଘଟିଯାଉଛି (କିମ୍ବା ଯେଉଁ ସବୁ ଭାବନା ଆସୁଛି) ତାହା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ରହିବୁ ।

ମନକୁ ତା' ବାଟରେ ଛାଡ଼ିଦେବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟଟି ଏଠାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ । ଜେନ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୁହନ୍ତି ଯେ ଗାଈ କିମ୍ବା ଛେଳିମେଣ୍ଢାକୁ ବିସ୍ତୃତ ଚରାଭୂମି ଛାଡ଼ିଦେବାର କୌଶଳ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ସଫଳ ଉପାୟ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉନ୍ମୁଖତାମୁଖୀ ଧ୍ୟାନର ଉତ୍କର୍ଷ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଆମେ କ'ଣ ଭାବୁଛୁ, ଏ ସଂପର୍କରେ ଆମେ ଯେତେ ସଚେତନ ହେବୁ ଭାବନାର ତୀବ୍ରତା ସେତେ କମିବ । ଭାବନାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ନ କରି କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ତାହା ମିଳାଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ଆମକୁ କବଳିତ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟନକୂଳିତ ଭାବନାରୁ ମୁକ୍ତି ହିଁ ଧ୍ୟାନ । ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ପ୍ରବକ୍ତା ପତଞ୍ଜଳି ଏହାକୁ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ଚାପମୁକ୍ତ ଚେତନାର ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଅନୁଭବ ଏକ ବିଶେଷ ଧରଣର ଶୃଙ୍ଖଳା । ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ମାସରେ ଏହା ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ହିଁ ଏପରି ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ସଫଳ ହୋଇପାରେ । ଧ୍ୟାନ ଓ ଯୋଗ ମାଧମରେ ଚେତନାର ପ୍ରସାରଣ ଘଟିଲେ ଚାପମୁକ୍ତ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନସ୍ଥିତିର ଅନୁଭବ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ

Bensen,H.(1984).The Relaxation Response. New Your: Willion Morrrow

Berary, T.D Bensen H.(1974) Common Effects of Conscious-Altterring Prrocedure. Pstchonomic Medicord 36(2), 154-165.

Golemen, D.(1994). Emotional Intelligence.New Yorrk: Bantom Books

Sahoo, F.M. (014). Splerdourrs of Mind. Bhubaneswar. Elite.

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ : ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଚାର

ବେଦର ଚାରୋଟି ମହାବାକ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ "ପ୍ରଜ୍ଞାନଂ ବ୍ରହ୍ମଃ" ନିର୍ଘୋଷଣଟି ଅନ୍ୟତମ । ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରଜ୍ଞାର ସଂଜ୍ଞା ଓ ସ୍ୱରୂପ ଅତି ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ । ଏସବୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ସମୟରେ ମନରେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ- "ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପ୍ରଜ୍ଞାକୁ କିପରି ଭୂମିକା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ? ଜୀବନ ପରିଚାଳନାରେ ଏହାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଅନ୍ତି ?"

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କ୍ରମଶଃ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁଚେତନାର ଯେତେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୁଅନ୍ତି, ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ (Meaning) ସଂପର୍କରେ ସେତିକି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି । ସୁତରାଂ ବୟସାଧିକ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଜ୍ଞା ଅଭିମୁଖୀ କରାଏ ।

ପ୍ରକୃତରେ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜ୍ଞାନ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ରୂପ ନିଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଉପାଦାନ ପ୍ରଜ୍ଞାର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏ ବିଷୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗଭୀର ଭାବରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ "ପ୍ରଜ୍ଞାନ"ର ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସଂଜ୍ଞା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ଯେ ପ୍ରଜ୍ଞା ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଏକା କଥା ନୁହେଁ । ଆମର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକରେ ରହିଥିବା କେତେକ ଲୋକ ଉଚ୍ଚମାନର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଅଧିକାରୀ ନୁହଁନ୍ତି । ପ୍ରଜ୍ଞା ସଂପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପଲ୍ ବଲ୍‌ଟେସ୍ କହନ୍ତି ଯେ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ବିଶେଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ପ୍ରଜ୍ଞାନ । ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି, ବିଚାରଶକ୍ତି ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତ ରାଜ୍ୟରେ ବିଚରଣ କରିବା ଭଳି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ । ଅଧିକ ସରଳ ଭାଷାରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବୁଦ୍ଧି ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରି ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରୁଥିବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣି ପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଅଧିକାରୀ । ବଲଟେସ୍ ପ୍ରଜ୍ଞାସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିମ୍ନ ପାଞ୍ଚୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସୂଚିତ କରିଛନ୍ତି ।

୧- ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ (ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତି, ମାନବୀୟ ସଂପର୍କ, ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଘଡ଼ିସନ୍ଧି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସଂପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ) ।

୨- କାରବାର ସଂପର୍କୀୟ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ (ଉପଦେଶ ଦେବାର କୌଶଳ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସବୁର ସମାଧାନର ଜ୍ଞାନ) ।

୩- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ (ଯଥା-ପରିବାର, ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା, ବୃତ୍ତି, ବ୍ୟବସାୟ ସଂପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ) ।

୪- ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହିତ ପରିଚିତି ଏବଂ ଏହି ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଅଗ୍ରାଧିକାର ସଂପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ । କେଉଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧଟି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କେଉଁଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ।

୫- ଅନିଶ୍ଚିତତାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସ୍ୱୀକାର କରିବା । ଆମର ଜ୍ଞାନ ଯେ ସୀମିତ, ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ।

ବୟସାଧିକ୍ୟ କେବଳ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ କି ? ଏହା ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ଟେସ୍ ଓ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀମାନେ ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ତରୁଣ ତରୁଣୀଦଳ (ବୟସ ୨୫ବର୍ଷରୁ ୩୫ ବର୍ଷ) ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ଦଳ (ବୟସ ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ନେଇ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଜ୍ଞାନର ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କଲେ । ଦୁଇଟି ଦଳରେ ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନର (ନିଦାନ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ) ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଆ ଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତକାରର ସୁଯୋଗ ନିଆଯାଇ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜଟିଳ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ସ୍ତର ସ୍ଥିର କରାଗଲା ।

ଦେଖାଗଲା ଯେ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଅଧିକାରୀ ହେବା ପାଇଁ ଅନୁଭବର ଗଭୀରତା ଏବଂ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ (ଉଦାହରଣ - ନିଦାନ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ) ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । କେବଳ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଯେ ଜଣେ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯିବ, ଏପରି ଧାରଣା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅମୂଳକ । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମଣିଷ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅନୁଭୂତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଗଭୀରତା ଓ ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ଏସବୁକୁ ଜୀବନଦର୍ଶନ ସହିତ ନ ଯୋଡ଼ିଲେ ମଣିଷ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ପୂର୍ବସୂଚିତ ସଂଜ୍ଞାଟି ଆଧାର କରି ପ୍ରଜ୍ଞାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ନିରୂପଣ କରାଯାଇ ପାରେ । ଷ୍ଟେନବର୍ଗ ନାମକ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଗୋଟିଏ ଦଳ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ଲୋକ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ କଲେଜ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ଏକ ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ପ୍ରଜ୍ଞାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଗୁଣସମୂହର ଏକ ତାଲିକା ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ସେମାନେ ଯେଉଁ ତାଲିକା ଦେଇଥିଲେ ସେଥିରୁ ୪୦ଟି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଗଲା । ସେ ଗୁଣସମୂହକୁ ବିଭାଗୀକରଣ କରିବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଗଲା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଛ'ଟି ବିଭାଗର ତାଲିକା ଦେଇଥିଲେ ।

୧ – ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର : ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଅନନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଜ୍ଞାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱନିଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୨- ସାହସିକତା : ମଣିଷର ପ୍ରକୃତିକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବା ଏବଂ ନିଜର ସବଳତା ତଥା ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା । ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଶ୍ରବଣ କଳାର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୩- ପରିବେଶରୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି; ଗଭୀରତାର ସହିତ ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତାରୁ ନିଜେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

୪- ବିଚାରଶୀଳତା: ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ନେଇ ବିଚାର କରିବାର ମାନସିକତା ।

୫- ତଥ୍ୟ ଓ ସୂଚନାସବୁର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ।

୬- ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ପ୍ରକୃତ ଘଟଣାକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିବା ।

ମୌଳିକ ନୀତି: ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି, ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ? ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ବୈଷୟିକ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟା ପ୍ରଜ୍ଞା ନୁହେଁ । ପୁଣି ପ୍ରଜ୍ଞାନ ପୁସ୍ତକଗତ ଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ପାରମ୍ପରିକ ବୁଦ୍ଧିଅଂକ ମଧ୍ୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୀମିତ ନୁହେଁ । ଅନେକ ଲୋକ ହୁଏତ ଚତୁର, ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ନିଜ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶୀ । ମାତ୍ର ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପଲୋକ ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ।

ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତିନୋଟି ନୀତି ବା ବିଶେଷତ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ସମନ୍ୱୟର ନୀତି । ସମସ୍ୟା ଓ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତି ।

ସମନ୍ୱୟ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଜ୍ଞାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତିନୋଟି ଦିଗ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ଦିଗଟି ହେଉଛି ନିଜର ଚାହିଦା ଓ ଆକାଂକ୍ଷା । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ନିଜର ପ୍ରିୟଜନର (ପତି, ପତ୍ନୀ, ବଂଧୁ, ସହକର୍ମୀ କିମ୍ବା ମାଲିକ) ଅଭୀପ୍‌ସା । ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ନିଜର ଗୋଷ୍ଠୀ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ଦେଶ ବା ଧର୍ମସଂସ୍ଥାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବାକୁ ଯାଇ ସେମାନେ ହୁଏତ ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ପରିବେଶକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ନୂତନ ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୟାଣ୍ଡ୍‌ଉଇଚ୍ ପିଢ଼ିର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଏପରି ପିଢ଼ିର ଲୋକମାନେ ନିଜର ବୟସ୍କ ପିତାମାତା ଏବଂ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟାର କଥା ବୁଝନ୍ତି । ବିଶେଷତଃ ପତିପତ୍ନୀ ଦୁହେଁ କର୍ମଜୀବୀ ହୋଇଥିଲେ ଅବସ୍ଥା ଜଟିଳ ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ କଥା ବୁଝିବା ଏବଂ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ କଥା ବୁଝିବାର ଚାପ ଅଧିକ ହୁଏ । ସେମାନେ କିପରି କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବିଭିନ୍ନ ପିଢ଼ିର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବେ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ ।

ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାର ଦ୍ୱିତୀୟ ନୀତିଟି ହେଉଛି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକାରୀ ହେବା । ଜୀବନ ସଂପର୍କରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାକୁ ଜୀବନରେ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବହୁବିଧ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ କୌଶଳ ପ୍ରଣାଳୀ ସହ ପରିଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବିଶ୍ୱରେ ସାମୂହିକ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଯେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ରହିଛି, ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ । ଆମ ଜ୍ଞାନର ଯେ ପରିସୀମା ରହିଛି, ଏହା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜ ଜ୍ଞାନର ଅନ୍ତରାଳରେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଥିବା ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରି ତାହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନଯାପନର ତୃତୀୟ ନୀତିଟି ହେଉଛି କର୍ମାଭିମୁଖୀ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ । ପ୍ରଜ୍ଞାକୁ ଏକ ସକ୍ରିୟ ରୂପରେଖ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିନୋଟି ଉପାଦାନର ଭୂମିକା ରହିଛି । ପ୍ରଜ୍ଞାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ସାର୍ଥକ ଓ ସନ୍ତୋଷମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ, ତାହା ହେଉଛି ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଅବଶ୍ୟ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ରୂପରେଖ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଚାହିଦା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବିକାଶର ସ୍ତର ଏବଂ ପରିବେଷ୍ଟନୀଗତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକାଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବୃହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର ସହାୟକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଅନୁକୂଳ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚୟନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚୟନ କରିବ ଏବଂ ଏହା ତାହାର ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଅଭୀପ୍ସାକୁ ପରିପୋଷଣ କରିପାରୁଥିବ, ଏପରି ଚୟନ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା । ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ ମହତ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମସଂଯମ ରକ୍ଷା କରିବ, ମଝିରେ ମଝିରେ ନିଜର ଅଗ୍ରଗତିର ଆକଳନ କରିବ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସର ଉପଯୋଗୀ କରିବ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-ବିଶ୍ୱାସ ଅତୁଟ ରଖିବ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପମିଆଦୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ରହିବ ।

ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ ପରିଚାଳନାର ସକ୍ରିୟାତ୍ମକ ରୂପରେଖ ପାଇଁ ବିକଳ୍ପର ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନୁସରଣ କରାଯାଉଥିବା ମାର୍ଗ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣର ସହାୟକ ନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକଳ୍ପ ମାର୍ଗର ଚିନ୍ତନ ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ନୂତନ ପନ୍ଥା, ନୂତନ ସମ୍ବଳ, ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଏବଂ ଅଭିନବ କୌଶଳର ଉପଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇ ନଥିବା ସମ୍ବଳର ଅନ୍ୱେଷଣ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସନ୍ଧାନ ଦେଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତଃ ପ୍ରଜ୍ଞାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ କେବଳ ଏକ ପରିକଳ୍ପନା ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ମାନବିକ ପ୍ରୟାସ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିଭାଷାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି ବହୁଳ ବ୍ୟବହୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଆଧୁନିକ ସଂଜ୍ଞାରେ ବେଶ୍ ଜଟିଳତା ରହିଛି । ଅତୀତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶବ୍ଦଟିକୁ ଯେପରି ଅର୍ଥ କରାଯାଉଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେପରି କରାଯାଉ ନାହିଁ । ଏହାର ସଂଜ୍ଞା, ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ପ୍ରୟୋଗରେ ପ୍ରଭୂତ ବିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି ।

ଦୂର ଅତୀତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀର ଓ ଅସୁସ୍ଥତା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିଲା । ଶରୀରକୁ ଏକ ପୃଥକୀକୃତ ସଂସ୍ଥା ହିସାବରେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ରୋଗସବୁର ଅନୁପସ୍ଥିତି ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରକାର ସୁସ୍ଥତାର ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ଏ ସମୟରେ ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଚାହିଦାସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲା । ଉନ୍ନତ ଔଷଧପତ୍ର ଓ ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଭୟ ଦୂରୀଭୂତ କଲା । ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଓ ଟୀକାର ଉଦ୍‌ଭାବନ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବିପ୍ଳବ ଆଣିଲା । ପୂର୍ବପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସବୁ ଭୀତି ସଞ୍ଚାର କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ (ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ) ଆଶଙ୍କା ଜନ୍ମାଇଲା । କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ବାହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପ ଜୀବନକୁ ବିପନ୍ନ କଲା । ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ, ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମା ତିନୋଟି ପୃଥକୀକୃତ ସଂସ୍ଥା ନୁହେଁ ଓ ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ସଂପର୍କ ରହିଛି । ଏପରି ଏକ ଉପଲବ୍ଧି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞାକୁ ଏକ ପ୍ରସାରିତ ରୂପରେଖ ଦେଲା । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କେବଳ ରୋଗ-ନିବାରଣମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ କାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଂଶ ଶତକର ଅଷ୍ଟମ ଦଶକରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯେଉଁ ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କଲେ, ତାହା ସୁସ୍ଥତା ଆନ୍ଦୋଳନକୁ ଏକ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦେଲା । ଏ ସଂଜ୍ଞାଟି ପୂରାପୂରି ସାମଗ୍ରିକ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ପରିଭାଷାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅକ୍ଷମତା ଓ ଅସୁସ୍ଥତାର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ; ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବସ୍ଥାର ଉତ୍ତମ ଓ ସମନ୍ୱିତ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ସୁସ୍ଥତା । ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ନିର୍ଘୋଷଣ ପରେ ଏହାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଜାତୀୟ ନୀତି ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହେଲା । ୧୯୮୬ ମସିହାରେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ ପ୍ରକୃତ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ନିଜର ନିରାପତ୍ତା ଚାହିଦା ସବୁ ପୂରଣ କରିପାରୁଥିବେ, ନିଜର ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିପାରୁଥିବେ ଏବଂ ପରିବେଶର ଆହ୍ୱାନ ସବୁର ମୁକାବିଲା କରି ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରୁଥିବେ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ସୁସ୍ଥତାର ଏପରି ନୂତନ ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହେଲା ପରେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସୁସ୍ଥତାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଗବେଷଣା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ପ୍ରତି ଗବେଷକଙ୍କର ଭାବଧାରାରୁ ତାଲିକା ଦେଲେ ତାଲିକାଟି ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ହେବ । କୌଣସି କୌଣସି ଗବେଷକ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେହି ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ସଂପ୍ରୀତିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଲେ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କାର୍ଯ୍ୟସନ୍ତୋଷ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର କଥା କହିଲେ । ତେବେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରକରୁ ଏକ ସୁଚିନ୍ତିତ ବର୍ଗୀକରଣ (ବିଭାଗୀକରଣ) ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ସାତୋଟି ଦିଗ -ବା ଉପାଦାନ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ଭାବଗତ ସୁସ୍ଥତା, ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା,ବୌଦ୍ଧିକ ସୁସ୍ଥତା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତା, ଜୀବିକାଜାଗତ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ପରିବେଶଗତ ସୁସ୍ଥତା ।

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା:

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା, ପରିପୁଷ୍ଟି ଓ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବାର ପ୍ରବଣତା ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା । ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତାହାର ଯତ୍ନ ନେବା ଦିଗରେ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏ ଦିଗରେ ସଫଳ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ । ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ, ବିଶେଷତଃ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ ଶାରୀରିକ କୁଶଳତା ବୃଦ୍ଧି ହେବ, ସେପରି ଅଭ୍ୟାସର ଅନୁଗତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର କ୍ରିୟାକଳାପ ଓ ସୁସ୍ଥତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେପରି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହୁଏ, ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ମାନସିକ ଚାପକୁ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଏଡ଼ାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ, ନିଶାସେବନ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ବଦଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ସତର୍କ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବିପନ୍ନ କରୁଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ନିଷ୍କ୍ରିୟତା । କିଛି କାମ ନ କରି, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି କେବଳ ଦୂରଦର୍ଶନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୟସ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ବାଧକ ହୁଏ, ଏପରି ବିଚାର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତରୁଣ ତରୁଣୀ (ପ୍ରାୟ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ୨୪ ବର୍ଷ ବୟସ) ଏବଂ ବର୍ଷୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି (ପ୍ରାୟ ୫୫ରୁ ୬୪ ବର୍ଷ ବୟସ) ଅଧିକ ସୁଖାନୁଭୂତିର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ଅନେକ ସମୟରେ ପଞ୍ଚଷଠୀ ବର୍ଷ ବୟସର ଲୋକମାନେ ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଖୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ସୁତରାଂ ବୟସକୁ ସବୁବେଳେ ଦୋଷ ଦେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବିଚାର ନୁହେଁ ।

ଭାବଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବନା ରହିଛି, ଭାବାବେଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଭାବାବେଗ ଭାବନାଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ସୁତରାଂ ଭାବାବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହାସଲ କରିବାକୁ ହେବ । ଭାବାବେଗ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ବଜାୟ ରଖି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଜୀବନର ଘଟଣା ସଂପର୍କରେ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ସଫଳତାର ସହିତ ମାନସିକ ଚାପର ମୁକାବିଲା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଏପରି ସୁସ୍ଥତାର ଅନ୍ୟ ସବୁ ଉପାଦାନ ।

ଭାବଗତ ସୁସ୍ଥତାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର (ଯଥା: ଭୟ,କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ ଓ ମାନସିକ ଚାପ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସଂପର୍କରେ କେତୋଟି ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଆମର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ (ସଂପ୍ରୀତି, କରୁଣା ଆନନ୍ଦ) ବଂଶାନୁକୃତି (ଜିନ୍) ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପ୍ରାୟ ୫୫ ପ୍ରତିଶତ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ପୂରାପୂରି ବିଲୋପ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସତ ଯେ ଅଳ୍ପମାତ୍ରାରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭୟ ନଥିଲେ ଆମେ କେତେକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିସ୍ଥିତିରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାରେ ହେଳା କରିବୁ । ସେହିପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଉ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ମର୍ମନ୍ତୁଦ ଦୁର୍ଘଟଣାଟିଏ ଦେଖିଲେ । ଦେଖିଲେ ଯେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଫଳରେ ଦୁଇ ତିନିଜଣ ରକ୍ତାକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ତାଙ୍କ ମନରେ ଦୁଃଖ ବା ବିଷାଦ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏପରି ବିଷାଦ ବା ଡିପ୍ରେସନ୍ ମାନବୀୟ । ଏହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ସେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଖାଇବା ପିଇବା ଛାଡ଼ିଦେବା, ସ୍ନାନ ନ କରିବା କିମ୍ବା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରୁ ବାହାରି ଆସିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁତରାଂ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରା ବି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ କେତେ ମାତ୍ରାରେ କେଉଁଠାରେ ଏବଂ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟବହାରଟି ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବିଚାର କରାଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିବାର ଅସହାୟ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଭାବଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ସହାୟକ ମନୋଭାବ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାଶାବାଦୀ ନ ହୋଇ ଆଶାବାଦୀ ହେବା ପ୍ରୟୋଜନ । ଭବିଷ୍ୟତ ସର୍ବଦା ଶୁଭଙ୍କର ଓ ମଙ୍ଗଳମୟ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ବିଧେୟ । ନିଜର ଉଦ୍ୟମ, ଯୋଜନା ଓ ଉପଯୋଗୀ କର୍ମଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ବାହ୍ୟଜଗତରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଖୁବ୍ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ । ତୃତୀୟତଃ, ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ (Introvert) ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବହିର୍ମୁଖୀ (Extrovert) ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଭାବଗତ ସୁସ୍ଥତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ବହୁ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଭାବଗତ ସୁସ୍ଥତା ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନୁଭୂତି ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ସମାନୁଭୂତିର ଅର୍ଥ ସହାନୁଭୂତି ନୁହେଁ । ଧରାଯାଉ ଜଣେ ରୋଗୀ ନିଜର ଦୁରବସ୍ଥା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଜଣକ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ରୋଗୀର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିପାରନ୍ତି । ରୋଗୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଭାବରେ ତା'ର କଥା ଶୁଣିପାରନ୍ତି । ଏହା ହେଉଛି ସମାନୁଭୂତି । ମାନବ ଜାତିକୁ ଭଲ ପାଇବା ଭାବଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସ୍ପଷ୍ଟ ନିଦର୍ଶନ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା

ସମାଜ ଓ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ଓ ଭାବବିନିମୟରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଆମର ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ରୂପ ନିଏ । ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି ଚଳୁଛୁ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭାବାବେଗ ଦ୍ୱାରା କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛୁ, ତାହା ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ ।

ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିପ୍ରକାଶ ହେଉଛି ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ପିତାମାତା ଓ ସନ୍ତନାସନ୍ତତି ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ, ପତିପତ୍ନୀ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯୌନ ସଂପର୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ସଂପର୍କଶୀଳତା ସନ୍ତୋଷ ଅସନ୍ତୋଷର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ଭାବାବେଗ, ଚାହିଦା ଓ ମତାମତକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ରହିଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର ବିକାଶ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସବୁର ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ଉପସ୍ଥିତି ସୁସ୍ଥତାର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସାମାଜିକ ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶର ସହାୟକ ହେଉଛି କି ପ୍ରତିବଂଧକ ହେଉଛି ତାହା ହିଁ ସୁସ୍ଥତା-ଅସୁସ୍ଥତାର ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ରଚନାତ୍ମକ ଭାବନା ଓ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ହେଉଛି ବୌଦ୍ଧିକ ସୁସ୍ଥତା । ଏପରି ସୁସ୍ଥତାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜୀବନର ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନୂଆ କିଛି ଜ୍ଞାନଆହରଣ କରିବା ଏବଂ ଭାବନାର ଦିଗ୍‌ବଳୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଦେଖାଯାଏ ଯେ କେତେକ ଲୋକ ଦୀର୍ଘ କୋଡ଼ିଏ ପଚିଶ ବର୍ଷ କର୍ମମୟ ଜୀବନ କଟାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନରୁ କିଛି ଶିଖି ନଥାନ୍ତି । ଅଥଚ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲୋକ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟରେ ଜ୍ଞାନର ପରିପକ୍ୱତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ, ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଓ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ମନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନନଶୀଳ ଅଧ୍ୟୟନ, ଭ୍ରମଣ, ଗଣମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସ୍ଥାୟୀ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ତଥା ବିଶ୍ୱ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜାଗତିକ ଘଟଣା ସହିତ ପରିଚିତି ଏବଂ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ବୌଦ୍ଧିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଓଡିଶାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଓଡ଼ିଶାର କଳା ଓ ନୃତ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ହେବ । ବୌଦ୍ଧିକ ବଳୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତା:

ଜୀବନରେ ଏକ ମହତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି, ଏପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ ବିଚାରଧାରା ଉପରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । କେହି କେହି ଏହାକୁ ଧାର୍ମିକ ରୀତିନୀତି ଓ ବିଚାରଧାରା ସହିତ ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ସଂଜ୍ଞା ପୃଥକ । ଧାର୍ମିକ ରୀତିନୀତି (ଯଥା: ମନ୍ଦିରକୁ ଯିବା, ପୂଜା ଉପାସନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି) ବାହ୍ୟିକ ବ୍ୟବହାର: ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ନୁହେଁ । ପ୍ରକୃତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ମୁଖ୍ୟତଃ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ । ଏହା ହେଉଛି ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧର ଅନ୍ୱେଷଣ । ବିଶ୍ୱ ଓ ଜୀବନର ଗଭୀରତା ଓ ପରିବ୍ୟାପ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ଓ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ ।

ଅନେକ ଗବେଷକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତାର ଉପାଦାନସବୁର ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । କେତେକ ଗବେଷକ ଏହାକୁ ନିଜ ସହିତ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଓ ବିଶ୍ୱ ସହିତ ଏକ ସଂଗତି ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଈଶ୍ୱର ବା ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ପବିତ୍ରତା, ସତ୍ୟ, ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦରର ଆରାଧନା ଏବଂ ସେବା ଓ ତ୍ୟାଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ସତ୍ୟ, ଶାନ୍ତି, ଧର୍ମ, ପ୍ରେମ ଓ ଅହିଂସା ପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଜୀବନକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି ।

ବୃତ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତା:

ନିଜର ଜୀବିକା କିମ୍ବା ବୃତ୍ତିରୁ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ନିଜର କର୍ମମୟ ଜୀବନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ହେଉଛି ବୃତ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତା । ନିଜର ବୃତ୍ତି ବା ଜୀବିକା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ଘଟାଇବା ସହିତ ସମାଜର ମଧ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ କରୁଛି । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ବୃତ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଳବତୀ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବୃତ୍ତି ବା ଜୀବିକା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ହୁଏତ ପାଇ ନ ପାରେ । ତଥାପି କର୍ମମୟ ଜୀବନ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ପ୍ରତିଭାକୁ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଦେଇଛି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ବୃତ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଦୃଢ଼ କରେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ବେକାର ରହିଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଏପରି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ଅଭାବ ଘଟିଥାଏ ।

ପରିବେଶଗତ ସୁସ୍ଥତା

ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମମୟ ଜୀବନ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନ ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ହେଉଛି ପରିବେଶଗତ ସୁସ୍ଥତା । ନିଜର ଜୀବିକା ବା ବୃତ୍ତି ଏବଂ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବସବାସ କରୁଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମାଜର ଚାହିଦା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରହିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଅବଶ୍ୟ ପରିବେଶଗତ ସୁସ୍ଥତା ବିଚାର କରିବା ସମୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମାଜ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକାର ବହୁ ଦେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା, ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଗୋଷ୍ଠୀକନ୍ଦଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମେରିକା ପରି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶରେ ମାତ୍ରାଧିକ ହିଂସାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସୁତରାଂ ପରିବେଶକୁ (ସାମାଜିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମି) ଚାହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିଜୀବନ ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରାଯିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପ୍ରଦୂଷଣ, ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଅନିୟନ୍ତିତ ବ୍ୟବହାର ଓ ମାତ୍ରାଧିକ ଉପଭୋଗ-ସର୍ବସ୍ୱ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବେଶର ସଂହତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରୁଛି । ସୁତରାଂ ପରିବେଶଗତ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ସାମୂହିକ ଜନଚେତନାର ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁଳ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ।

ଆଲୋଚନାର ସାରାଂଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କୁହାଯିବ ଯେ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ନକାରାତ୍ମକ ଅବସ୍ଥା ସବୁର ଅନୁପସ୍ଥିତ ନ ହୋଇ ସକାରାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ସବୁର ଉପସ୍ଥିତି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ (ଯଥା: ବୌଦ୍ଧିକ ସୁସ୍ଥତା, ଭାବଗତ ସୁସ୍ଥତା) ଅଲଗା ଓ ପୃଥକୀକୃତ ଉପାଦାନ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିନଥାଏ । ଏସବୁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଅନୁକ୍ରିୟା ହିଁ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ପରିଣତି ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସୁତରାଂ ଏହି ମାପକର ବିଭିନ୍ନ ବିନ୍ଦୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକମାନେ ରହିଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରୟାସ ଫଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜୀବନ ବେଶ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ

ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହେଉଛି ସାର୍ଥକତା ଓ ନିରର୍ଥକତା ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନକୁ ବେଶ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ଅର୍ଥହୀନ ମନେ କରନ୍ତି । ଅର୍ଥହୀନ ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଷାଦରେ ଘାଣ୍ଟି ହୁଅନ୍ତି । ଏପରି ଭାବ ଓ ଭାବନାର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମାତ୍ରାଧିକ ହେଲେ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଚିନ୍ତା ବେଳେବେଳେ ଉଙ୍କିମାରେ ।

କିନ୍ତୁ ଜୀବନ ପ୍ରକୃତରେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କି ଅର୍ଥହୀନ, ତାହାର ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ସାର୍ଥକତାର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ହେବ । ହୁଏତ ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସାର୍ଥକତାର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସଂଜ୍ଞା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବେ; ମାତ୍ର ସଂଜ୍ଞାସବୁର ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଚାରୋଟି ଉପାଦାନ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ ।

ପ୍ରଥମତଃ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରେରିତ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟପ୍ରଣୋଦିତ ଜୀବନ । ସାର୍ଥକତାର ଅନ୍ୱେଷଣ ମଣିଷକୁ କିପରି ମାନବତ୍ୱର ରୂପ ଦିଏ, ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ତଥା ମନୋଚିକିତ୍ସକ (ସର୍ବୋପରି ପୋଲାଣ୍ଡର ଅସ୍‌ଉଇକ୍ ନାରକୀୟ ନାଜୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା-ଶିବିରରୁ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ମୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ଇହୁଦୀ ଚିନ୍ତାନାୟକ) ଭିକ୍ଟର ଫ୍ରାଙ୍କଲ୍ କହନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟୋମଯାନ ହୁଏତ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭୂମିରେ ରହିଥାଇପାରେ, ମାତ୍ର ଭୂମିରେ ସ୍ଥିର ରହିବା ବ୍ୟୋମଯାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏହି ଭୂମି ତ୍ୟାଗ କରି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଗତି କଲେ ହିଁ ବ୍ୟୋମଯାନ ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟୋମଯାନର ସ୍ୱରୂପ ଗ୍ରହଣ କରେ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଜଳ ଜାହାଜ ବନ୍ଦରରେ ରହିପାରେ; ମାତ୍ର ବନ୍ଦରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଜଳଜାହାଜ ନିର୍ମିତ ହୋଇନାହିଁ । ସାଗର ବକ୍ଷରେ ଗତି କରିବାରେ ହିଁ ଜଳଜାହାଜର ସାର୍ଥକତା । ପୁଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଟି ବିରାଟ ବା ମହତ୍ତର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ମହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଅନେକ ଛୋଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛୋଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ମାନି ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଦୀନ ଦରିଦ୍ରର ସେବା, ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସେବା ଏବଂ ଦୁର୍ବିପାକଗ୍ରସ୍ତଲୋକମାନଙ୍କର ସେବା ବାଛି ନେଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ । ବହୁତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାର୍ଥକତା ଅନୁଭବ କରିନଥାଏ । ଓଡିଶାର ବିଶିଷ୍ଟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ, ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ତଥା ଦାର୍ଶନିକ ଚିତ୍ତରଂଜନ ଦାସ କହୁଥିଲେ, 'ଲକ୍ଷ୍ୟହୀନ ଲୋକର ଅନେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।' ସୁତରାଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଜୀବନ-ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ବଳିଷ୍ଠତା ସାର୍ଥକତାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ।

ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସଂଗତିର ଅନୁଭବ । ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, ଜୀବନରେ କିଛି ପରିମାଣର ଶୃଙ୍ଖଳା ରହିଛି; ସଂଗତି ଥିବାରୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ଆଣ୍ଟୋନୋଭସ୍କି ନାମକ ଜଣେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ (ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ଅଗ୍ନ୍ୟୁତ୍ପାତ ଓ ଭୂମିକମ୍ପ) ଦ୍ୱାରା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ପୁନର୍ବସତି କାର୍ଯ୍ୟ ତଦାରଖ କରୁଥିଲେ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟ କେଇ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଦୁର୍ବିପାକର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ । ଆଣ୍ଟୋନୋଭାସ୍କି ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତକାର୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଚାହିଦା ଆକଳନ କରୁଥିଲେ । ଆଣ୍ଟୋନୋଭସ୍କି ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ଥିବେ, ସେମାନଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ବିଷାଦ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିବ, କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବ୍ୟଥାର ସ୍ପର୍ଶ ଥିବ । ମାତ୍ର ଗବେଷକ ଦେଖିଲେ ଯେ ବେଶ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଚରଣରେ ଏହା ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ବେଶ୍ ସତେଜ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ସ୍ମିତହସ ଲାଖିରହିଛି । ସେମାନେ ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକତା ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହା ଗବେଷକଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କଲା ।

ଆଣ୍ଟୋନୋଭସ୍କି ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ମୁଖ୍ୟସ୍ରୋତରୁ ଅଲଗା କରି ଗଭୀର ଭାବରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ । ଜୀବନର ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ କିପରି ହସି ପାରୁଛନ୍ତି, ତାହାର କାରଣ ପଚାରିଥିଲେ । ଏପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସାକ୍ଷାତକାର ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କର ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହେଲା ଯେ ଭିନ୍ନ ମନୋଭାବର ଏପରି ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଶୈଳୀ ରହିଛି । ଏମାନେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ସବୁକୁ ପୂରାପୂରି ଭୟାନକ ବିଚାର ନ କରି ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି । ଜୀବନରେ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନ ଆସିଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ତାର ମୁକାବିଲା କରିହେବ । ଜୀବନ ପୂରାପୂରି ଗୋଳମାଳିଆ (Cha-

Digitized by srujanika@gmail.com

otic) ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅଛି, ସଂହତି (Coherence) ରହିଛି । ସୁତରାଂ ଆଗାମୀ ଜୀବନରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ (Prediction) ସମ୍ଭବ ଏବଂ ସୁଖମୟତା ସମ୍ଭବ । ମୋଟ ଉପରେ ଏପରି ଏକ ସଂହତିରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବିଶ୍ୱାସ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନ ।

ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ସଂପର୍କଶୀଳତା । ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନରେ ନିଜକୁ ଏକାକୀ ମନେ କରନ୍ତି, ନିଃସଙ୍ଗ ମନେକରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବନ କମ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ, ସଂପର୍କର ବଳୟ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାରିଯାଏ, ତା'ର ନିରର୍ଥକତାର ଅନୁଭବ ସେତେବେଳେ ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବାକୁ ହେବ । ସାର୍ଥକତାର ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ (ବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ), ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସଂପର୍କଶୀଳତାର କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ତାହା ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ମିଜାଜ Positive Moods) । ଅନେକ ଲୋକ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ମିଜାଜ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏହା ସତ । ତେବେ ଭଲ ମିଜାଜ କେବଳ ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ପରିଣତି ନୁହେଁ; ଏହା ସାଥର୍କ ଜୀବନର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଭଲ ମିଜାଜର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ସାର୍ଥକ ଜୀବନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (ହସ, ଖୁସି, ଆନନ୍ଦ, କରୁଣା, ପ୍ରୀତି ଇତ୍ୟାଦି) ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଆବେଗ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ତୀବ୍ର ଭାବାବେଗର ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇନଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏତ ଲଟେରୀ ଜିତି ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ । ମାତ୍ର କ୍ରମଶଃ ସେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆବେଗ ଅନୁଭବର ବାରମ୍ବାରତା (Frequency) ଅଧିକ କାମ ଦିଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଭଲଗୀତ ଶୁଣିବା, ଭଲ ବହି ପଢ଼ିବା ଏବଂ ରମ୍ୟରଚନା ପଢ଼ିବା ଭଳି ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ଅନୁଭବର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହିପରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଆନନ୍ଦାନୁଭବ ଦିଗରେ ଅଧିକ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ନିର୍ମଳ ଆକାଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦେଖି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି । ଉଡ଼ିଯାଉଥିବା ବଳାକା ଦେଖି ଆନନ୍ଦିତ ହୁଅନ୍ତି । ଅତିଥି ଆସିଲେ ସ୍ମିତହାସ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଏହି ଛୋଟ ଛୋଟ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ହିଁ ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସାର୍ଥକ ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିଭାଷାର ସୂଚନା ଦିଆଗଲା, ସେ ଚାରୋଟି ଉପାଦାନର ସାର୍ଥକତା କେବଳ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇସାରିଛି ।

ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ୍ୟବଦ୍ଧତାର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ କେତେ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ କେତେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଆକଳନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖାଯାଇଥିବା 'ଆଲିସ୍ ଇନ୍ ଦି ୱଣ୍ଡରଲ୍ୟାଣ୍ଡ୍' ପୁସ୍ତକରେ ବହୁବାକ୍ୟ ବେଶ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଆଲିସ୍ ସଂବାଲୁଆକୁ ପଚାରିଛି, 'ମୁଁ କେଉଁ ବାଟରେ ଯିବି ?' ସଂବାଲୁଆ କହିଛି - 'ତାହା ତୁମର ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ' । ଆଲିସ୍ କହିଛି - ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳ ସଂପର୍କରେ ମୋର କିଛି ଧାରଣା ନାହିଁ ।' ତା'ପରେ ସଂବାଲୁଆ କହିଛି, 'ତେବେ ଯେଉଁ ବାଟରେ ଗଲେ ଚଳିବ ।' ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଆପଣମାନେ ବୁଝିପାରୁଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ, ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱଷ୍ଟଧାରଣା ଥିବା ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟଟି କେତେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତାହାର ବିଚାର ଆଲୋଚନା ନେଇ ବହୁ କଥାରୁ ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାରମର୍ମ ହିସାବରେ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟସାଧନ ଯେତେ ବଡ଼ ବୃହତ୍ତର ଜନସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଏ, ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ସେତିକି ମହତ୍ତର ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅହଂକେନ୍ଦ୍ରୀ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ଏବଂ 'ମୁଁ-ରାଇଜ'ରୁ ବାହାରି ନଥିବା ଲୋକମାନେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଅନୁଭବ ପାଇନଥାନ୍ତି ।

ସଂହତିର ଅନୁଭବ ଆମର ସାର୍ଥକତାର ଅନୁଭୂତିକୁ କିପରି ସୁପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହାର ଏକ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପ୍ରମାଣ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଗବେଷଣାଗାରର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଛବି ଦେଖାଇଲେ । ଛବିଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିସାରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କଠୁ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ କହିଲେ । ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ଛବିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ-ସମ୍ବଳିତ ଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଦଳ ପାଇଁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କ୍ରମରେ (ବର୍ଷରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥିବା ଋତୁଚକ୍ର ଅନୁସାରେ)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଛବିଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦେଖାଗଲା । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ସମସ୍ତ ଛବି ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦେଖାଗଲା । କିନ୍ତୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟତାରେ କେତୋଟିର ଶୃଙ୍ଖଳା ନ ଥିଲା (ହୁଏତ ପ୍ରଥମେ ଶୀତକାଳୀନ, ତା'ପରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳୀନ, ତା'ପର ବସନ୍ତକାଳୀନ ଇତ୍ୟାଦି) ଛବି ସବୁ ଦେଖାଇବା ପରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିମାପକ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଜୀବନକୁ କେତେ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରନ୍ତି, ତାହାର ପରିମାପ କରାଗଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ଛବିଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂହତିର ଅନୁଭବ ପାଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଦଳର ଲୋକମାନେ ଜୀବନକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି ।

ସଂପର୍କଶୀଳତାର ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବର ସୁପ୍ରଭାବ ଏବଂ ସଂପର୍କହୀନତାର କୁପ୍ରଭାବ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ । ତଥାପି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣାଗାରର କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶରେ ଦଳଗତ ପରିବେଶରେ ଲୋକର ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଅନୁଭବର ସୁପ୍ରଭାବର ପ୍ରାମାଣିକତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦଳଗତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତିକ୍ତ ଅନୁଭବ ପାଇଲେ ତାହା କିପରି କୁପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦେଖିଛନ୍ତି । ସୁତରାଂ ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ଏବଂ ସଂପର୍କଶୀଳତାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗ (ପ୍ରୀତି, କରୁଣା, ଆନନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି) ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର କାରଣ ଏବଂ ଫଳାଫଳ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚାରୋଟି ଉପାଦାନ (ମହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ସଂହତି ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ବିଶ୍ୱାସ ସଂପର୍କଶୀଳତା ଓ ମଧ୍ୟମ ମାତ୍ରାର ସକାରାତ୍ମକ ଭାବାବେଗ) ଆମର ସାଧନା ବହିର୍ଭୂତ ନୁହେଁ । ମାନବୀୟ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ମାଧ୍ୟମରେ ଚାରୋଟିର ଅନୁକରଣ, ବିକାଶ ଓ ବିସ୍ତାର ବେଶ୍ ସମ୍ଭବପର । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ଜୀବନକୁ ବେଶ୍ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଚାର କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ବିଜ୍ଞତା ହେବ ।

• • •

Digitized by srujanika@gmail.com

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥିତ ଜାଭିୟର୍ ମ୍ୟାନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ ସଂସ୍ଥାର (ଜାଭିୟର୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ) ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଅବସ୍ଥାପିତ । ପୂର୍ବରୁ ସେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗର (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର) ପ୍ରଫେସର ଓ ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବୃତ୍ତି ଲାଭକରି କାନାଡ଼ାର କୁଇନ୍ସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ତାଙ୍କର ପିଏଚ୍.ଡି. ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛିକାଳ ପାଇଁ ପରିଦର୍ଶକ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା ସଂପର୍କୀୟ ତାଙ୍କର ବହୁ ପୁସ୍ତକ ଓ ନିବନ୍ଧମାନ ଦେଶବିଦେଶରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । କାନାଡ଼ାରେ ଅଧ୍ୟୟନ ବ୍ୟତୀତ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଜର୍ମାନୀ, ବେଲଜିୟମ୍, ହଲାଣ୍ଡ, ସ୍ପେନ୍, ଜାପାନ, ତୁର୍କୀ, ସିଙ୍ଗାପୁର ଓ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ନୂତନ ରୁଚିର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞ ନିବନ୍ଧକାର ଭାବରେ ସେ ବହୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଓ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ । ପ୍ରଜାତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଚାର ସମିତି ବିଷୁବମିଳନରେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରବନ୍ଧ ସାହିତ୍ୟ ପାଇଁ ଝଙ୍କାର ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖା ବ୍ୟତୀତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ଲେଖା ଓ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ସେ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ରୂପେ ଓଡ଼ିଆ ପାଠକ ମହଲରେ ଡକ୍ଟର ସାହୁ ବେଶ୍ ସୁପରିଚିତ ।

ଜ୍ଞାନ ଯଜ୍ଞ

Digitized by srujanika@gmail.com